الطريق للنجاح والتميــــز

إعـداد

إبراهيم الفقيه

الحريــــة
للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
0123877921 - 25745679

اسم الكتــــاب	الطريق للنجاح والتميز
تــألــيــف	إبراهيم الفقيه
الـنـاشـــــر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩
	م: ٠١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيداع	٢٠٠٨/٥٣٤٧
الترقيم الدولى	13- 363 - 373 - 977

الحريـــة للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة

0123877921 - 25745679

الطريق للنجاح والتميز



مقدمة
من الذى يعيق تقدمك؟

ماذا لو أن أحدا ما يمنعك من تحقيق النجاح؟

ماذا لو أن هناك شخصا يقوم بتخريب جهودك فى كل مرة؟

كيف سيكون شعورك تجاه ذلك الشخص؟

ماذا لو أن ذلك الشخص يقدم لك أسبابا لتثبيط عزيمتك؟

ودائما يحاول أن يمنعك من القيام بعملك؟

وماذا لو أن ذلك الشخص كان أنت؟

لا شك أنه أنت.

إن الاحتمال المؤكد هو أنك بمثابة العدو الأسوأ لنفسك عندما يتعلق الأمر بمتابعة وتحقيق النجاح.

وبالمناسبة، هل تتذكر أنك تحدثت إلى نفسك بمثل هذه العبارة (لا أستطيع أن أقوم بذلك أبدا) أو (لن أحصل على ذلك أبد)، هل يمثل ذلك الصوت الخافت فى نفسك تثبيطا صريحا نحو تحقيق أهدافك؟ والذى دائما يأتى بعشرات الأسباب والذرائع لعدم استطاعتك لتحقيق ذلك الهداف. فإذا لم تحصل فى الماضى على النتائج المنشودة، فإن السبب فى ذلك هو القيود التى تضعها فى ذهنك والتى تؤدى دائما إلى نتائج محدودة.

أرجو أن تقضى بضع دقائق لتفحص الأفكار التى كنت تضعها فى ذهنك، هل هذه الأفكار ايجابية؟

وهل تعنى أنك تتوقع أن تكسب (أو تحقق) أكثر مما توقعت أن تخسره؟

أم أنها سلبية جدا وتعنى أنك تتوقع الخسارة أو (الفشل) أكثر مما تتوقع النجاح.

هل تريد أن تكون المدافع الرئيسى عن القيود التى تحيط بك؟

بالطبع لا، فقط تخيل ما الذى يمكنك أن تحققه إذا كنت تساند وتدعم نفسك ١٠٠٪، والآن توقف عن تقييد نفسك وابدأ بممارسة نشاطاتك على أوسع نطاق فى حياتك.

وكما قال هنرى فورد: (إنك الشخص الذى تظن أنك هو)، أى إنك إذا كنت تظن نفسك ناجحا فسوف تحقق النجاح لأنك ستعمل كل ما يؤدى إلى تحقيق أهدافك، وسوف تحصل على ذلك عاجلا أم آجلا، ولكن اذا كنت تظن أنك شخص فاشل فسوف تكون كذلك لأنك سوف تركز على التراجع للوراء بدلا من أن تقوم بما يتوجب عليك عمله.

إن إحدى أفضل الطرق للتغلب على التفكير المحدود هو أن تقرأ مقتبسات ملهمة وحافزة لأناس ناجحين، الذين بدأوا من الصفر ولم يكن لهم سوى إيمانهم بأن لديهم الإمكانيات لتحويل حلمهم إلى حقيقة، ولا توجد سيرة تثبت العزيمة والإصرار والمثابرة أكثر من سيرة نبينا الكريم صلوات الله وسلامه عليه.

واليوم هو فرصتك للتقدم إلى الأمام، ولتواجه التحديات لكى تصبح الشخص الذى كنت تدرك دائما أنك تستطيع أن تكونه. لذلك ابدأ الخطوة التالية على الطريق، فإنك تمتلك كل الإمكانيات لتحقيق ما تريده من الحياة، لذلك ابدأ الرحلة بالإيمان بنفسك واستمر بالعمل نحو تحقيق أهدافك بعد التوكل على الله - سبحانه وتعالى-.

وما ستختاره بيدك أنت!

فما الذى ستختاره؟؟؟

التأمل يخفف الألم !

اكتشف العلماء حديثا أن للتأمل تأثيرات بيولوجية فريدة على الجسم وقدرة عالية على تحسين نشاط مراكز معينة فى الدماغ وتقوية جهاز المناعة.

وأوضح الخبراء فى جامعة ويسكونسن ماديسون الأمريكية أن التأمل من الممارسات الروحية والدينية القديمة خصوصا فى الشرق الأقصى كالصين والهند ولكنه بدأ فى الانتشار على نطاق أوسع فى العالم كطريقة فعالة لتخفيف الضغط النفسى والبدنى والآلام الناتجة عن الأمراض.

وقام الباحثون بدراسة دور التأمل فى إثراء الذهن ومساعدة المرضى الذين يعانون من الآلام وقلة الراحة من خلال متابعة ٤١ متطوعا طلب من ٢٥ منهم فقط حضور جلسات أسبوعية من التأمل العلاجى لمدة سبع ساعات، وممارسة بعض التمرينات الخاصة فى بيوتهم.

ولاحظ هؤلاء بعد مضى ثمانية أسابيع وفحص النشاط الكهربائى فى الدماغ وجود نشاط أكثف فى منطقة تقع إلى يسار الدماغ تعمل على تخفيف القلق وتشجع المشاعر العاطفية الإيجابية.

وبينت الدراسة التى نشرتها مجلة (الطب النفسى) أن الأشخاص الذين مارسوا التأمل أظهروا ارتفاعا ملحوظا فى مستويات الأجسام المضادة المكافحة للمرض بعد حقنهم بعلاج للوقاية من الزكام مما يشير إلى دور هذه الممارسات الروحية فى تنشيط جهاز المناعة فى الجسم.



تجنب الأخطاء الفادحة التى نرتكبها مع الآخرين فنخسرهم ٢

هناك خطوط فاصلة كبيرة يجب عليك أن تنتبهى لها عند التواصل مع الآخرين. يجب عليك أن تتعلمى كيف تحصلين على ما تريدين مع إعطاء الشخص المقابل ما يريد، سنستعرض هنا بعض أهم مشاكل الاتصال مع الطرف الآخر وخاصة الأزواج أو أى طرفى علاقة.

الاتصال للاستغلال:

فى بعض الأحيان تقومين بالاتصال مع شخص فقط من أجل الحصول على شئ ما منه فتقومين بالاتصال معه فقط عندما تريدين الحصول على هذا الأمر سواء كان هذا الشخص على استعداد أن يعطيك ما تريدين أم لا.

لذلك تقومين باستخدام كل ما تتفتق عنه قريحتك من أساليب الترغيب والترهيب والتهديد والعنف واللين حتى تدفعى الشخص المقابل إلى الشعور بالذنب حتى يقوم بإعطائك ما تريدين.

قد يكون هذا الأسلوب فعالا على المدى القصير ولكنه ذو أثر سلبى على استمرارية العلاقة الصحية بينكما، حاولى التخلص من هذه الطريقة ولا تطلبى من الطرف الآخر أن يعطيك أكثر مما هو على استعداد لتقديمه وإذا أردت أى شئ إضافى فحاولى عمله بنفسك بدون ابتزاز مشاعر الآخرين.

من الواضح من عنوان هذا النوع من الاتصال أن هذا النوع من الاتصال هو الأشد خطورة وهو ما يدمر الكثير من العلاقات. أهم عناصر هذا الاتصال هو الكذب والمبالغة والألاعيب والتى تؤدى فى النهاية إلى الإرباك والألم.

هذا النوع إذا ما تم اكتشافه فإنه يهز أساس العلاقات بين الناس ويترك

شرحا عميقا فى الثقة الموجودة بين الأشخاص. لذلك تجنبى حتى البدء فى مثل هذا النوع من الاتصال، واعلمى أن الصدق وعدم الخوف من الحقيقة هى مدخلك لعلاقات أكثر جدية وأكثر ديمومة.

الاتصال بالإشارات المزدوجة:

وهى أن تقولى شيئا وأن تقومى بعمل شئ آخر كذلك قد تأخذ شكلا آخر وهو أن تعدى شخصا بأن تقومى بعمل شئ ما ومن ثم تخلفى هذا الوعد.

هذا النوع من الاتصال يخلق قدرا كبيرا من الإرباك لذلك دوما انتبهى إلى أفعال الشخص الذى أمامك فهى المعيار الحقيقى للصدق وليس ما يتفوه به وإذا لاحظت أن أفعاله تتناقض مع أقواله فاعلمى أنك تضيعين وقتك.



القراءة السريعة ٣

ما معادلة حساب سرعة القراءة؟

- كيف تصبح قارئ سريعا بلا منافس؟
- ما أكبر خطأ يقع فيه بطيئى القراءة؟
- كيف ترى الكلمات رموزا ملونة وجميلة؟

فى زمن أصبحت فيه القراءة السريعة ضرورة لملاحقة ما تقذف به ثورة المعلومات ومناهج التعليم، ارتأيت مشاركة القراء الكرام بعض الطرق التى من شأنها أن تعين على زيادة سرعة القراءة.

كيف تصبح قارئا سريعا؟

بالتدريب وحده تصبح قارئا سريعا. تذكر أن الناس لم يولدوا مع (موهبة القراءة السريعة) وبالعودة قليلا إلى أيام الدراسة الابتدائية يوقن المرء صدق ذلك القول. فلا يمكن للعداء الرياضى أو لاعب الكرة الحصول على اللياقة البدنية العالية إلا بالتدريب. فلنرى كيف يمكن أن ندرب أنفسنا على ذلك.

تمرين القراءة السريعة

إن اتباع التمرين الآتى والملاحظات التالية له سيساعد فى زيادة سرعة قراءتك إن شاء الله. أحضر ساعة منبه وورق ملاحظات وقلم رصاص، وكتابا أو مقالا تود قراءته. يفضل أن تكون المادة المقروءة ممتعة وسهلة للقارئ.

قياس سرعة القراءة

قبل قياس سرعة القراءة يجب تحديد وقت القراءة بالدقائق والالتزام بالتوقف فور انتهائه، مثل إذا انتهت الفترة المحددة (عشر دقائق مثلا) توقف

عن القراءة فورا. يفضل استخدام منبه صوتى لمعرفة موعد الانتهاء تجنبا لربكة النظر المتكرر للساعة.

معادلة سرعة القراءة

بالمعادلة الآتية يستطيع الفرد تحديد سرعة قراءته ومن ثمة العمل على زيادتها بأتباع خطوات التمرين:

سرعة القراءة (أو عدد الكلمات فى الدقيقة الواحدة) = (عدد الكلمات فى السطر الواحد) ضرب (عدد الأسطر فى الصفحة) ضرب (عدد الصفحات المقروءة) مقسومة على (الوقت المستغرق فى القراءة).

إن المعدل الطبيعى لسرعة القراءة، للذين تعتبر المادة المقروءة لغتهم الأصلية، هو ٢٠٠ إلى ٣٠٠ كلمة فى الدقيقة. فإذا كنت أقل قليلا من المعدل فأنت ضمن حدود المعدل. أما إذا اجتزت السرعة أعلاه فأنت أعلى من المعدل الطبيعى وبإمكانك مضاعفة القراءة بالتمرين المستمر. وأعلم بأنك قد تكون (أسرع قارئ) ليس فقط فى بيتك أو منطقتك وإنما فى البلد الذى تعيش فيه، بالتدريب المستمر، فسرعة القراءة ليس لها حدود.

التصفح السريع : Skimming يعتبر التصفح السريع قبل الدخول للجزء المقرر قراءته أحد أهم الطرق لأخذ فكرة مختصرة عن الموضوع. وذلك يكون بقراءة العناوين الرئيسية والفرعية بالإضافة إلى تمرير العين سريعا على الأسطر أو بدايات ونهايات الفقرات ومحاولة قراءة الأمثلة التى عادة ما توجد فى وسط الفقرات لفهم فكرة الفقرة. ذلك من شأنه أن يساهم فى جعل القارئ أكثر راحة وسرعة عند البدء بالقراءة لكونه ألف الموضوع. الآن ابدأ بالقراءة مع تشغيل المنبه وتوقف عند الوقت الذى حددته لقياس السرعة.

حركة العين: فى الخطوة التالية ضاعف سرعتك من خلال النظر إلى السطر على أنه (مجموعة) من الكلمات محاولا فهم معناها. مثال أنظر إلى السطر الواحد على أنه مقسم إلى ٣ أو ٤ مجموعات من الكلمات المتلاصقة،

ومن خلال النظر السريع إليها (أى المجموعات) حاول فهم معناها. احذر توقف العين طويلا على الكلمة وهو ما يسمى بالمعاينة أو (Fixation فهو أمر يجب التخلص منه. لقد أثبتت دراسات كثيرة أن العين غير المدربة تتوقف بمعدل ستة إلى ثمانية مرات على السطر الواحد وهو بلا شك تأخير للقارئ.

أما الرجوع المتكرر للتأكد من كلمة معينة (Regression، والذى يكون بسبب عدم تأكد القارئ من كلمة معينة أو إحساسه بأنه قد فاته شئ مهم فيمكن التغلب عليه بتذكر أن ما قد فاته لا يخرج عن احتمالين وهما (معلومة مهمة أو أخرى غير مهمة) فان كانت مهمة فسيعيدها الكاتب بالتأكيد وإن كانت غير ذلك فلم يفت القارئ شيئا يذكر. فأنت عندما تشاهد فيلما فى السينما ويفوتك شئ مهم يستحيل أن تطلب من المختصين إعادة اللقطة! ولكنك تواصل على أمل أن يأتى باقى الفيلم بما تريد معرفته. الآن واصل القراءة من حيث انتهيت بالمدة (نفسها) التى حددتها لنفسك مسبقا، وليس نتيجة المعادلة. اطلب من زميلك أو قريبك متابعة طريقة انتقال عينيك السريعة على السطر.

تجنب لفظ الكلمات: وهى لفظ الكلمات (ذهنيا) أثناء القراءة. وتعد هذه العادة أسوأ عادات بطيئو القراءة وغالبيتهم يمارسونها ولكن بدرجات متفاوتة. إن ملازمة هذه العادة من شأنه أن يزيد الأمر سوء، ولكن اللجوء إليها فى بعض الأحيان لقراءة بعض الكلمات الصعبة أمرا لا بأس به. أما طريقة لفظ الكلمات (شفاهة) بتحريك الشفاه فهى أسوء مراحل هذه العادة. وربما يكون السبب فى ذلك هو أن بداية تعلم الكلمات فى المراحل الدراسية الأولى كان بنطقها بصوت عال بتشجيع من المدرسين وتصحب هذه العادة الكثير من الناس حتى سن متأخرة من العمر. مثال ذلك، عندما يقرأ طالبا فى الثانوية أو الجامعة درسا للفصل فإنه يقرأه بصوت عال مما يزيد من تعزيز هذه العادة السلبية لدى الأشخاص. وفى كلا الحالتين تعد هذه العادة عائقا أساسيا يحول دون الإسراع فى القراءة. وللتغلب على هذه العادة ولمضاعفة سرعة القراءة يجب النظر الى الكلمات على أنها رموز تفهم بالنظر وليس

بالقـراءة (ذهنيـة كـانت أم شـفـهـيـة). مـثـال عند النظر إلى القـمـر، الشـمس، السـيـارة، المنزل، أو حتى وجوه أفراد أسـرتك لا تحـتاج إلى أن تنطقـهـا، الأمـر الذى يختلف عند البعض أثناء القراءة وذلك يفسر بأن الممارسة هى من جاءت بهذه العادة السلبية، ويمكننا التغلب عليها من خلال ممارسة عادة النظر إلى الكلمات دون النطق بهـا. تخيل وأنت تقـرأ أنك تنظر إلى فيلما أو مسلسـلا تليفـزيونيا لا تحـتاج إلى تحريك الشفاه أو اللفظ الذهنى للمشاهد (الكلمات فى حالة القراءة). وبعبارة أخرى حول الكلمات إلى صور أثناء المرور السريع عليها. تقول كاثرن ردواى فى كتابها كيف تصبح قارئا سريعا (عندما تجتمع القراءة والتصور أو التخيل Visualization تصبحان السرعة والإدراك أعلى). وتضيف المؤلفة بخصوص التدريب على زيادة الإدراك أنه عندما ترى كلمة منزل تخليها فى عقلك منزلا، فمع مرور الوقت وإتقانك التخيل الجيد سوف تصبح الكلمـات مصورة وملونة. الآن واصل القراءة بالمدة المحددة سلفا مع تطبيق جميع ما قرأت.

هذه بعض النقاط العامة لرفع مستوى التركيز والسرعة وجعل القراءة أكثر متعة وفائدة:

استخدام جميع الحواس: كلما استخدم القارئ أكبر عدد ممكن من حواسه كلما زادت نسبة التركيز لديه. وتعتبر العين أهم حاسة لكونها الناقل الأول للحروف المكتوبة. ويعتبر المرور السريع أحد أفضل طرق القراءة وذلك من خلال تمرير العين على الأسطر بسرعة معقولة لمحاولة فهم ما هو مكتوب فى السطر من خلال (اللمحة السريعة). يفضل أن يصاحب هذا المرور عدم تحريك الرأس بشكل أفقى أثناء القراءة لأنها طريقة متعبة. فلو افترضنا أن فى الصفحة الواحدة ما يقارب الثلاثين سطرا لكتاب عدد صفحاته ٥٠٠ صفحة فإن رأس القارئ سيتحرك ١٥ ألف مرة! وشخصيا أراها كافية لأن تجرك إلى نوم عميق! إذا فالحل هو أن يكون الرأس مستقرا (لا يتحرك) ناظرا إلى منتصف الصفحة ومن ثمة النزول به عموديا إلى أسفل الصفحة مع

الحركة الأفقية المعقولة للعين لقراءة الأسطر كما ذكرنا.

فترات الراحة: القراء يختلفون فيما بينهم فى مدة التركيز، فهناك من يستطيع التركيز لمدة ١٥-٣٠ دقيقة أو ساعة كاملة. لذا فيجب على القارئ أخذ قسطا كافيا من الراحة قبل معاودة القراءة. وبشكل عام فإن دراسات أخيرة أثبتت أن الإنسان الطبيعى تستمر فترة التركيز لديه لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين.

تطوير الذاكرة والاستدعاء: لقد أثبت علماء النفس أن الاحتفاظ فى المعلومات يقل بمرور الوقت، خصوصا إذا لم تستخدم المعلومات أو تراجع. لذا فيجب أن يراجع الشخص المعلومات بين فترة وأخرى أو يحاول استخدامها. على سبيل المثال، يمكن للقارئ مناقشة الكتاب أو المقال مع صديق له لتثبيت المعلومات.

إن التدريب (اليومى) على القراءة السريعة بتطبيق ما سلف يحقق نتائج مذهلة. وأود التوضيح بأن بداية التطبيق العملى قد تكون مملة للبعض ولكنها سرعان ما ستشعرك بمتعة لم تألفها من قبل عندما تبدأ بالتهام الصفحات تلو الأخرى دون أن تشعر!



كيف تجد طريقك؟!؟

الخطوة الأولى: وضع أساس راسخ ذى مصداقية: الانطباعات الأولى # ١: بناء المصداقية مع الخبرة.

الطريقة # ٢: مواصلة العمل بشكل جدير بالثقة.

الجاذبية: الطريقة # ٣: اعتبارات النظافة.

الطريقة # ٤: كن أنيقاً.

الطريقة # ٥: اختار الكماليات المناسبة.

الطريقة # ٦: كن ملائماً.

الثقة بالنفس: الطريقة # ٧: نفذ العمال، كل عمل على حده.

الطريقة # ٨: أن تعرف متى تكون ساكناً.

الطريقة # ٩: أن تظهر تركيزا بصرياً مباشراً.

الاحترام: الطريقة # ١٠: احصل على الاحترام بمنحه للغير.

الاتجاه: الطريقة # ١١: ركز مباشرة نحو الأشخاص.

الطريقة # ١٢: كن مخلصا وملتزماً.

الطريقة # ١٣: أن تملك التركيز الايجابى.

الطريقة # ١٤:كن مرتاحاً بصورة معتدلة:

الخطوة الثانية: أشرك طاقة جسمك: لغة الجسم: الطريقة # ١٥: وضع جسمك يبنى الثقة.

الطريقة # ١٦: وقفتك ابتكر أساسا أكيدا.

الطريقة #١٧: الذراعان واليدان.

الطريقة # ١٨: وضع الرأس.

الطريقة # ١٩: الجلوس المتيقظ.

الطريقة # ٢٠: وفق بين لغة جسمك وغرضك.

تعبيرات الوجه: الطريقة # ٢١: عبر عن الاهتمام الجاد لتكسب ثقة الناس.

الطريقة # ٢٢: عبر عن عدم موافقتك بشكل لطيف.

الطريقة # ٢٣: عبر عن موافقتك بشكل لطيف.

الطريقة # ٢٤: استخدم ابتسامتك باعتدال.

الطريقة # ٢٥: عبر عن الاهتمام أو عدم الثقة، باستعمال حاجبيك.

الطريقة # ٢٦: أظهر قيمة الأشياء من خلال نظراتك.

الطريقة # ٢٧: دع قصدك يوجه تعبيراتك.

الحركات والسلوكيات: الطريقة # ٢٨: أقلع عن عاداتك الحركية غير الملائمة.

الطريقة # ٢٩: حدد وقتا للحركة أكبر أثر.

الطريقة ٣٠: تخلص من السلوكيات عديمة الفائدة.

التحرك: الطريقة # ٣١: استخدم المشى لتسيطر على المكان، أو الموقف.

الطريقة # ٣٢: تحرك لتحافظ على اهتمام الناس، وانتباههم.

الطريقة # ٣٣: استخدم المشى لعمل انتقال فعال بين نقاط الموضوع.

الطريقة # ٣٤: استخدم التحرك لإنهاء نقطة ما.

الطريقة # ٣٥: استخدم التحرك لإقامة علاقة خاصة مع الناس، أو الأشياء.

الطريقة: # ٣٦: استخدم التحرك لتشتت الانتباه عن شخص، أو تزعزع الثقة فيه.

الطريقة # ٣٧: نسق تحركات وتعبيرات وجهك ونظرة عينك.

الخطوة الثالثة: كن مقنعا باستخدام صوتك لتتم عن انطباع السلطة، والقوة.

الطريقة # ٤٠: أظهر الثقة باستخدام النطق المتقن.

الطريقة # ٤١: نظم ارتفاع صوتك.

طرق التقنية الصوتية الطريقة # ٤٢: استخدم العبارات المؤثرة.

الطريقة # ٤٣:استخدم الوقفات لتبرز النقاط الهامة.

الطريقة # ٤٤: أعد المواضيع المملة إلى الحياة، باستخدام التلوين، والارتفاع والانخفاض فى الصوت.

الطريقة # ٤٥: استخدم الحواس الخمس.

الطريقة # ٤٦: استخدم العواطف بشكل مناسب.

الطريقة # ٤٧: تقنية الارتفاع والانخفاض.
[color=orange] الخطوة الرابعة: طور نفسك عن طريق تنمية العلاقات.
[color]: كون أساسا مشتركاً الطريقة # ٤٨: اعكس صورة الملابس، ولغة الجسم.

الطريقة # ٤٩: اعكس نوعية المفردات، والنمط اللفظى.

الطريقة # ٥٠: اعكس مقدار طاقة الشخص.

الأنماط الحسية الطريقة # ٥١: تعرف على الأنماط الحسية (بصرى، سمعى، حركى).

الطريقة # ٥٢: كيفية استخدام النمط الإداركى لدى الناس، لجعلهم

مستعدين للاقتناع بك.

واكب وقد الطريقة # ٥٣: واكب وتآلف وقد.

الخطوة الخامسة: كسب ميزة بالإنصات الإبداعى: الاستماع للمتناقضات

الطريقة # ٥٤: المضمون الذى يتعارض مع مضمون آخر.

الطريقة # ٥٥: المضمون الذى يتعارض مع الأسلوب العاطفى.

الطريقة # ٥٦: المضمون الذى يتصارع مع لغة الجسم.

الطريقة # ٥٧: تغيرات فى نبرة الصوت.

الطريقة # ٥٨: الوقفات العلنية المتكررة، وألفاظ مثل، (آه) و (أعتقد).

الطريقة # ٥٩: التناقضات فى المفردات.

الاستماع للغة الجسم الطريقة # ٦٠: فسر تلميحات الجسم.

الطريقة # ٦١: استخدم تلميحات الجسم لتقييم تأثيرك.

الطريقة # ٦٢: استخدم تلميحات الجسم الكلى لكى ترشدك فى التطور الناجح فى قضيتك.

الاتصال البصرى بالطريقة # ٦٣: استخدام الاتصال البصرى، لتجعل الشخص يشعر بأنه مصغى إليه، ومصدق.

استخدم جسمك الطريقة # ٦٤: استخدم جسمك، لكى تجذب اهتمام شخص ما لهدف ما.

الطريقة # ٦٥: استخدم جسمك لكى تصرف انتباه ما، بعيدا عن نقطة ما.

إظهار الانتباه الطريقة # ٦٦: استخدم إظهار الانتباه، لتكسب تعاون شخص ما.

الطريقة # ٦٧: امتنع عن إظهار الانتباه لتجعل شخصا ما غير مرتاح.

المحادثات المسموعة الطريقة # ٦٨: استخدم المحادثات المسموعة لكى تعبر عن هدفك.

الخطوة السادسة: اقنع بالمنطق، والعقل:

المنطق وإعمال العقل الطريقة # ٦٩: استخدم اللغة لتعزز قبول الناس لما يجب أن تقوله.

الطريقة # ٧٠: استخدم فكرة رئيسية.

الطريقة # ٧١: استخدم قاعدة الثلاثيات.

الطريقة # ٧٢: استخدم قانون الأولوية، وقانون الحداثة.

الطريقة # ٧٣: استخدم عبارة شاملة.

الطريقة # ٧٤: تحدث بلغة كل يوم.

الطريقة # ٧٥: تحدث بلغة المهنة والمصطلحات الفنية، واللغة العامية، بصورة ملائمة.

الطريقة # ٧٦: عبر بكلمات ملائمة لتوضيح الفكرة.

الطريقة # ٧٧: تحدث فى قلب الموضوع.

الطريقة #٧٨: اعترف بنقاط الضعف بطريقة ما تعزز هدفك.

الطريقة # ٧٩: اكتشف نقاط ضعفك، لتزيد من جدارتك بالثقة.

اطلب ما تريد الطريقة # ٨٠: استخدم الأسئلة البلاغية.

الطريقة # ٨١: استخدم نتائج واضحة.

الخطوة السابعة: اربح بالعاطفة: العواطف الطريقة # ٨٢: عبر عن الإخلاص.

الطريقة # ٨٣: استخدم الأحاسيس الإيجابية.

رواية القصص الطريقة # ٨٤: أجذب انتباه الأشخاص.

الطريقة # ٨٥: نظم حقائقك بطريقة ذات معنى عاطفى.

الطريقة # ٨٦: يسر تجربة الأشخاص القوية، والمنجزة، فى حدث ما، أو موقف ما.

الطريقة # ٨٧: استخدم الأساطير، والقصص المعروفة جيدا بجاذبية عاطفية متقنة كصنارت الصيد.

الأمثلة والتشبيهات الطريقة # ٨٨: استخدم التشبيهات، والأمثلة، لتساعد الأشخاص على الارتباط عاطفيا بهدفك.

الطريقة # ٨٩: استخدم الأمثلة والتشبيهات، لتحقيق التركيز، والتأثير على قضية ما.

الطريقة # ٩٠: اختر أمثلة، وتشبيهات ذات جاذبية عاطفية لسماعك المستهدف.

الطريقة # ٩١: تجنب المشاكل المتوارثة عند استخدام تكرار الأمثلة، والعبارات البراقة والكلمات المالية.

الطريقة # ٩٢: استخدم التكرار.

الطريقة # ٩٣: استخدم العبارات الأخاذة.

الطريقة # ٩٤: استخدم كلمات المال.

التشخيص الطريقة # ٩٥: اجعل الأشخاص منجذبين مباشرة بصيغة أنت.

الطريقة # ٩٦: ترجم الحدث أو الموقف إلى عبارات مأخوذة من التجربة الشخصية للأشخاص.

اختر الفكرة التى تروج الطريقة # ٩٧: اجعل فكرتك قضية عامة.

زمن ماضى أم مضارع: الطريقة # ٩٨: استخدم الزمن المضارع لتساعد الأشخاص أن يرتبطوا بصورة عاطفية بالحدث أو الموقف.

الطريقة # ٩٩: استخدم الزمن الماضى لتبعد الأشخاص عاطفيا عن الحدث أو الموقف.

صيغ الكلام المثبت والمنفى الطريقة # ١٠٠: احتفظ بالأشخاص على الدرب معك باستخدام صيغة الإثبات فى الحدث.

الطريقة # ١٠١: أن تثير الشك باستخدام صيغة النفى فى الحديث.

اختيار الكلمة الطريقة # ١٠٢: اختر الكلمات التى تعبر عن صورة قوية فى العقل الباطن.

الطريقة # ١٠٣: اختر الكلمات التى تشجع الأشخاص على التفكير بالطريقة التى تريدهم أن يفكروا بها.

وسائل المساعدات البصرية الطريقة # ١٠٤: استخدم المساعدات البصرية لتوضيح أهدافك.

الطريقة # ١٠٥: استخدم المساعدات البصرية لجذب انتباه الأشخاص.

الطريقة # ١٠٦: استخدم المساعدات البصرية لتحقيق الإدراك البصرى.

الطريقة # ١٠٧: استخدم المساعدات البصرية، لتجعل الأشخاص يعيشون فى الأحداث، والمفاهيم، كشئ حقيقى.

الطريقة # ١٠٨: استخدم المساعدات البصرية لكى تدعم هدفا ما بصورة عاطفية.

تناول الموضوعات الطريقة # ١٠٩: كيفية التأثير على تفكير الأشخاص بالطريقة التى توجه بها أهدافك.

الطريقة # ١١٠: كيف تقنع الأشخاص بإظهار هدفك بصورة بدنية.

كتاب يستحق القراءة أكثر من مرة لأنه غنى بالمعلومات التطبيقية التى تحتاج للمتابعة.

تحكم فى انفعالاتك ٥

التركيز والأحاسيس

كان هناك شاب دائم النقد لكل الناس يدعى (سوزوكى) -صينى- وكان يريد أن يغير من نفسه، فأخذه والداه إلى رجل حكيم.. أعطاه زجاجتين أحداهما بها ماء نظيف... والأخرى مملوءة بالطين... وأمره أن يفرغ الماء فى الزجاجة المليئة بالطين.. فأخذ الشاب يصب فى الزجاجة الطينية فكان الطين يعكر الماء... فى كل مرة.. وفكر قليلا ثم نظف الزجاجة الطينية وبدأ يملأها بالماء النظيف.. فقال له الحكيم: (أفهمت.. يجب أن تكون زجاجتك فاضية ونظيفة، حتى يمكنك ملأها) أى أنه يجب ترك المعتقدات الخاطئة تجاه بعض الأشياء كى تتمكن من رؤيتها بصورة أفضل...

- قدراتك الداخلية هى السبب فى كل ما يحدث فى حياتك.

جاء رجل فكه معوج -منذ سنتين- إلى الدكتور إبراهيم فكان

(أول سؤال سأله إياه: كيف علاقتك مع الله).

(ثانى سؤال: هل أنت مستعد لتأخذ مسئولية حياتك؟).

(ثالث سؤال: هل أنت تستحق العلاج؟).

هل كنت تعانى من صداع ذات مرة.. ثم رن الهاتف.. وكان المتحدث شخص عزيز عليك.. ماذا حدث.. تكلمت معه ونسيت الصداع.. نعم لقد نسيته.. إذن: فقد كنت تركز بطريقة سلبية.. أنك أخذت تفكر فى الصداع، وتفكر فيه، وتفكر فيه...

تغيير التركيز يؤدى إلى تغيير الإحساس

قوانين الإحساس:

١- قانون نشاطات العقل الباطن (أى أنك أى شئ تفكر فيه.. يبدأ العقل فى البحث عنه فى كل مكان يجده فى كل مكان).

٢- قانون التفكير المتساوى: عندما تفكر فى شئ يبدأ العقل الباطن فى فتح كل الملفات المتشابهة له (أى الأحداث القديمة المشابهة).

٣- قانون المراسلات: العالم الداخلى هو السبب فى العالم الخارجى: العالم الخارجى يعكس صورة العالم الداخلى.

جاء إلى سقراط شاب من بلاد بعيدة، وقال له أنه يريد أن يأتى ليعيش هنا، وسأله عن نوعية الناس فى هذه البلد (بلد سقراط)... فسأله سقراط عن نوعية الناس فى بلاده، فأجاب بأنهم سلبيين ويضايقون الجيران ولا يساعدون الناس... فقال له سقراط إذن: فلتعد إلى بلدك فالناس هنا من نفس النوعية.

وجاءه أخر بنفس السؤال فلما سأله سقراط عن نوعية الناس فى بلاده: قال أنهم جيدين ومتعاونين ومتكافلين.. فقال له سقراط.. إذن: فأسرع بالقدوم فالناس هنا من نفس النوعية..

إدراك- تفكير- تركيز- إحساس.

قد تنام فترة مناسبة من الوقت ولكنك تستيقظ متعبا لسببين: إما أنك أكلت وجبة كبيرة.. أو أنك فكرت فى أفكار سلبية قبل النوم.

فى حالة التعصب يخرج الأدرينالين.. ويكون الجسم كله فى حالة طوارئ.. وبهذا تزيد نسبة حدوث الأمراض العضوية.

حتى تعيش فى راحة بال يجب عليك أن تنظف الماضى (تغلق الملفات القديمة).. وترتب الحاضر.. وتزور المستقبل بروح متفائلة.

كى تضبط أحاسيسك.. اعلم الآتى:

١- هناك حل روحانى لكل مشكلة (عد إلى الله).

٢- تذكر: أنت لست أحاسيسك.. بل الأحاسيس جزء صغير منك: يجب تحديد المشكلة، وليس فقط أن تقول (أنا متضايق).

٣- ركز على الرسالة: (كل مشكلة حلها يكمن فى داخلها (المشكلة عبارة عن مجموعة أفكار متلخبطة لو رتبتها بطريقة معينة تحصل على الحل).

٤- الفصل عن المشكلة... وركز على الحل ولا تركز على المشكلة نفسها.

- تذكر: كل سعادتك فى قلبك... عش كأنها، آخر لحظة.. عش بالإيمان بالله سبحانه وتعالى.. عش بالحب والتفاؤل.. وقدر قيمة الوقت.



اشحن ذاكرتك ٦

كثيرة هى المعلومات التى نحتاج لحفظها، وكثيرا ما تتطاير منا ونحن نحاول تذكرها كما تتطاير الفراشات عندما يهجم عليها طفل ليمسكها. تأخذ هذه المعلومات أشكالا متنوعة. سنتناول فى الأسطر التالية أحد هذه الأشكال وأبسطها وهو القائمة.

ومن أمثلتها: أسماء الدول العربية، الدول المنتجة للنفط، طلبات المنزل، قرطاسية المكتب، مقادير طبخة، مكونات جهاز الحاسب، ... وغيرها.

سنتبع طريقة إبداعية فى حفظ هذه القوائم تغنيك عن الكتابة على الورقة بالقلم. تعتمد هذه الطريقة على تفعيل طاقات الجانب الأيمن للعقل البشرى، تلك الطاقات التى أهملناها وإذا أعطيناها قليلا من الاهتمام والتدريب ستتدفق كالنهر الجارى أو الشلال المتدفق، فإلى العمل.

لنفترض أن لدينا قائمة الطلبات المنزلية التالية والتى نريد أن نحفظها:

حليب بودرة- قهوة- سفرة طعام- ليفة سلك- منظف زجاج- طماطم- جرجير- عنب- حبل غسيل- زعفران. (جرب حفظها بطريقتك الخاصة).

والآن دعنى أشرح لك طريقتى ولنبدأ، مستعينين بالله تعالى، مستشعرين للطاقات الهائلة التى أودعها الله فى عقولنا والتى يأتى فى مقدمتها القدرة على الخيال.

تخيل علبة من حليب البودرة وهى تمشى على قدمين ولها ذراعين ورأس، لون صورتها بلون الحليب الذى تريد شراءه، وبينما هى تمشى تسمع صوت وقع أقدامها. تخيل ذراع علبة الحليب الأيمن وهو يمتد إلى الجهة اليسرى من الصورة وهو يمسك بكيس من القهوة ذات اللون البنى الرائع وتفوح منه رائحة

القهوة الشهية. تخيل لهذا الكيس جناحين يرفرفان وهو يحاول الإفلات من يد علبة الحليب، وعندما يفلت يطير متجها إلى بساط الريح، وهو عبارة عن سفرة الطعام، تطير حاملة على سطحها كيس القهوة، يستمر البساط فى الطيران حتى يصل إلى مهبط للطائرات مصنوع من أعداد هائلة من ليفة السلك، فإذا هبط تناثرت يمينا وشمالا بينما بساط الريح يتزحلق على المهبط، حتى يصل إلى نهاية المهبط ويجد فى انتظاره قارورة منظف الزجاج التى يصطدم بها ثم يرتد ويقع على ظهره، تبادره قارورة منظف الزجاج برخات على مقدمته يصل رذاذها إلى كيس القهوة، فينفث عليه بعضا من القهوة ثم يولى هاربا باتجاه يسار الصورة، ليجد فوجا من حبات الطماطم التى قدمت لاستقبال كيس القهوة فيتعثر بها ويفقد توازنه ويقع على الأرض، فيكتشف أنها خضراء مغطاة بأوراق الجرجير وقد تناثرت عليها حبات من العنب التى سببت له الانزلاق على أرضية المطار، بدأت حبات العنب تتقافز على أرضية المطار وكأنها ترقص بينما كان حبل الغسيل يقترب من بعيد وهو يتلوى فى الهواء، ثم أخذت حبات العنب تنتظم فى ذلك الحبل مشكلة قلادة جميلة لبستها فتاة صغيرة كانت تتأمل هذا المنظر، وبينما هى على هذه الحال تناثرت عليها حبيبات من الزعفران وكللتها بلون الزعفران الرائع، وها هى الآن تتجول فرحة بقلادتها مكللة بالزعفران.

لاحظنا أننا قد فعلنا العديد من قدرات الجانب الأيمن لتكوين هذه الصورة المتحركة التى يستحيل نسيان عنصر من عناصرها العشرة. ومن هذه القدرات الصورة بألوانها وإضاءتها وحركتها، والصوت بإيقاعاته ونبراته وشدته ورخاوته، والروائح، وروح الدعابة والطرافة والمبالغة والغرابة. وحتى نحافظ على ترتيب القائمة فقد اخترنا اتجاها معينا للحركة. فإذا حاولت الآن استرجاع قائمة الطلبات فأنا متأكد أنك ستستطيع استرجاع جميع العناصر العشرة.

قد يقول قائل أن هذه الطريقة تحتاج إلى وقت طويل واستخدام الورقة

والقلم أسهل! هذا صحيح فى البداية فقط، ولكن بعد التعود على الطريقة سوف تتنشط قدرات الخيال السريعة حتى تصبح أسرع من الورقة والقلم، هذا بالإضافة إلى أن هذه القدرة موجودة دائما بينما ستحتاج للبحث عن الورقة والقلم باستمرار. أمر آخر مهم أن استخدام مثل هذه الطريقة يناسب حفظ الأشياء التى تحتاج لحفظها على الدوام، فتحفظها لمرة واحدة، ولكن الحفظ الذى يدون. فهو قد يكون بطئ ولكنه أكيد.

وفى الختام تذكر أن كل أمر صعب فهو صعب إذا اعتقدت ذلك فعلا، وسيكون سهلا إذا أردت.



حسن مستواك وطور حياتك ٧

هل ترغب فى أن تحسن من مستواك؟ وتطور حياتك؟ هل ترغبين أنت فى ذلك يا أختاه؟ هل يرغب كل منكما أن يصبح أكثر فاعليه فى هذا العالم؟

إليكم هذه الوصفة الرائعة المجربة

تذكر دوما أنك محبوب من قبل الجميع.. حتى وإن بدت لك الأمر غير ذلك.. وإليكم هذا المثال البسيط:

عبد الله.. محبوب من الجميع.. مهما حصل.. ومهما قيل.. ومهما ظن هو بنفسه.. أو ظن به الآخرون.. يبقى محبوبا.. وهذه قناعة لن تزول بإذن الله.

ليكن إيمانك بنفسك وقدراتك وقيمتك أكبر وأعمق وأقوى.. ولا تهتز أو تتراجع حين ترى الأمور تسير فى الاتجاه الآخر.. فأنت فى الطريق الصحيح حتى يثبت لك العكس باليقين.. لا تسمح لأى شئ، شخص، حدث أن يشعرك بالإحباط.. وانهض بأسرع ما يمكن بعد كل تعثر.. واجعل الخطأ تغذية رجعية وخبرة مستقبلية.

ضع أو ارسم أهدافا ثابتة لمستقبلك وسمها إن أمكن.. وضع خطة زمنية للوصول إليها.. ومن ثم ضع علامة تبين لك الوصول لهدفك.. ولا تطمح أبدا لما دون النجوم.. فلتكن أهدافك حالمة وخيالة.. وبإذن الله ثم بالعزم والإرادة.. وقبلها صدق التوكل على الله.. ستحققها وستحقق أكثر وأبعد منها بتوفيق الله.. فاختراعات اليوم لم تكن سوى أحلام وخيالات فى الماضى.

وبعد رسم الهدف افعل شيئا لتحققه.. فإن لم تنجح فافعل آخر وآخر حتى تصل للهدف ولا تيأس.. وتذكر دوما إن أنت حصلت على نفس النتيجة فى كل محاولة فهذا دليل على أنك تكرر المحاولة وبنفس الأسلوب وبنفس الاستراتيجية فغير ما تفعله هذه المرة، وتذكر أيضا.

أنت إن فشلت فى التخطيط فهذا يعنى أنك خططت للفشل.

كن أكثر ثقة فى نفسك وفى قدراتك فالنجاح أقرب إليك مما تظن وتتوقع.

أنت فقط لا تحتاج إلا: صبر، مثابرة، يقين، صدق توكل وعزيمة مؤمن، وثقة أكبر وأكبر فى خالقك، فهو أكرم مما تظن وتتخيل.

تذكر أن العالم به أناس آخرون غيرك ولديهم مشاكل أكبر بكثير مما لديك، فاحمد الله على ما آتاك من النعم وكن عبدا شكورا.

قدر الأشياء الحسنة والأشخاص الرائعون فى حياتك وعبر عن شكرك لربك على الأوقات السعيدة التى قضيتها برفقة من تحب.

اجعل لعائلتك وقتا أكثر واقضه معهم بمتعة أكثر وأعمق.

لا تستهن بصغائر الأمور، ولا تسمح لنفسك أن تتعلق بشراك الماديات، وتذكر أنك متى توكلت على الله واتبعت هذه الوصفة ومن ثم تفننت فى الإضافة إليها مما فى جعبتك من إيجابيات -وأنا أكيد من أنها كثيرة أكثر بكثير مما تتوقعه أنت ومما تدركه وتظنه فقط أطلق العنان لها وسترى أنها كثيرة- فأنا أؤكد لك أنك بعون الله وقدرته وفضله وكرمه ستكون من أسعد البشر إن لم تكن أكثرهم سعادة.

والآن، حين تنظر إلى الكوب من جديد، ماذا ستقول عنه؟

كن أكثر إيجابية، واحكم عليه بأنه نصف ممتلئ، ولا تستغرب ممن يقول أنه ممتلئ بالكامل، فهو بلا شك أكثر إيجابية، فعلى المدى الطويل انطباعك سيؤثر فى سلوكك وسلوكك سيؤثر فى الآخرين، فبإمكانك أنت، نعم أنت وكذلك أنت يا أختاه أن تجعلا العالم مكانا أفضل بكل بساطة.

كن سعيدا، كونى سعيدة، كونوا متفائلين.

فكل سعيد متفائل وليس كل متفائل سعيد لهذا نبدأ بالسعادة.

إن صادفت شخصا قد نسى ابتسامته فى مكان ما، أو ربما أضاعها فى خضم الزحام، فأعطه واحدة من أولئك اللاتى تملك بحوزتك.

كن مفكر إيجابياً ٨

المفكر الإيجابى يقر بأن هناك عناصر سلبية فى حياة كل شخص لكنه يؤمن أن أى مشكلة يمكن التغلب عليها.

المفكر الإيجابى إنسان يقدر الحياة ويرفض الهزيمة.

الإيجابى يفهم أنه من أجل التغيير من حالة المفكر السلبى إلى الأداء الكامل بطريقة المفكر الإيجابى يجب على الإنسان أن يتحلى برغبة جادة فى التغيير.

برنامج المفكر الإيجابى:

قبل كل شئ عليك بطرح هذه الأسئلة على نفسك وإرسالها لنا مع تحرى الصدق والدقة فيها:

هل أنا شخص إيجابى؟

هل نشأت فى مناخ سلبى فأثرت السلبية فى شخصيتى حين أصبحت راشدا؟

هل أؤمن حقا أنه بالإيمان أستطيع أن أنجز أى شئ؟

هل أنا ميال إلى التفكير السلبى.. ممتلئ بالكآبة والتشاؤم وتكتنفنى الشكوك فى قدراتى الذاتية والخوف على مستقبلى؟

هل أركز إنتباهى على المشكلات فى حياتى موجها نظرى فقط إلى مالا يمكن إنجازه.. بدلا من توجيهه إلى الفرص التى قد تكون هناك فى زاوية ما؟
هل يبدو لك دائما أنه إذا كانت هناك إمكانية لحصول أمر سيئ فإن هذا الأمر حاصل لا محالة.

هل تؤمن بقانون الجذب الذى يقول: أن الأفكار الإيجابية تعطى نتائج

إيجابية والأفكار السلبية تعطى نتائج سلبية؟

والآن إليك برنامج التفكير الإيجابى:

١- كن متفائلا تجاه كل شئ وفى الـ ٢٤ ساعة القادمة قل فقط أشياء موحية بالأمل.. أشياء إيجابية حول أسرتك وصحتك وعملك ومستقبلك.. واصل هذه الأفكار لمدة أسبوع على الأقل وابدأ بأذكار الصباح والمساء التى تدعو الى التفاؤل والانشراح.. وسترى بإذن الله التغيير الذى سيطرأ على طريقة تفكيرك وسوف تجد نفسك تتقدم طوال حياتك.

٢- اهتم بغذاء عقلك عن طريق قراءة كتب أو مقالات أو الاستماع إلى برامج ترتقى بالمعنويات.. وتجنب القصص والأخبار التى تتحدث عن المآسى والجرائم.. اقرأ سير الناجحين الذين حققوا نجاحاً باهراً وتغلبوا على عقبات هائلة.

٣- صاحب أناس إيجابيين.. وضع قائمة بأسماء أصدقائك وقرر قضاء وقت أطول مع الإيجابيين منهم.

٤- تجنب المجادلات والصراعات والأوضاع السلبية.. والقضايا التى لا داعى لها ولا جدوى من الانخراط فيها.

٥- حافظ على صلواتك.. وأعط نفسك وقتاً للتأمل فى الأشياء الرائعة والجميلة التى وهبك الله إياها والتى ليس أقلها القدرة على اكتشاف الخير فى كل حالة.

٦- بعد إتمام فترة ٢١ يوما أعد طرح الأسئلة حول التفكير الإيجابى على نفسك ولاحظ إجاباتك.



تعلم وجهات النظر المختلفة ؟

من الأشخاص الذين تخالطهم تزداد أثناءها معرفة ودراية بالموقف والحدث. وتساعد هذه العملية على توسيع الأفق والتخلص من النظرة الأنانية الضيقة. يمكن الاستفادة من عيون الآخرين فى حل التحديات*التى تواجه الانسان فى بيته بين الزوج وزوجه، وبينهما وبين الأبناء. كما يمكن الاستفادة من عيون الآخرين فى معالجة المواقف التى تحدث بين الأصدقاء. والسؤال الآن، هل هناك عيون أخرى غير عيون الآخر وعيون المراقب الخبير؟ والجواب: نعم. هناك عيون وآفاق واسعة متسعة تساعدنا على توسيع إدراكنا ومعرفتنا بلا حدود. إطار الإدراك هذا الذى صياغته عبر أيام وسنين حياتك الماضية وباستخدام وسائل عديدة ابتداء بتربية الوالدين وانتهاء بوسائل الإعلام المختلفة، مرورا بالمدرسة والتعليم والقراءة وغيرها من الوسائل يمكن توسيعه والتخلص من الأطر التى تحد من قدراته. فتعالوا نتعرف سويا على هذه العيون والعيون والآفاق. من أصناف العيون: عيون الأب، وعيون الأم، وعيون المحب، وعيون العدو، وعيون الرقيب، وعيون الجاسوس، وعيون الشرطة... ومن أصناف الآفاق: أفق الأسرة، وأفق القبيلة، وأفق المؤسسة أو الشركة، وأفق الوطن، وأفق الأمة الإنسانية، وأفق المستقبل القريب، وأفق المستقبل البعيد، وأفق الماضى القريب، وأفق الماضى السحيق... وغيرها أمثلة متعددة للعديد من العيون والآفاق التى لو نظر من خلالها الإنسان وتأمل وتنقل بينها لوجد اختلافا كثيرا عما يراه هو فقط. فبالنظر بعيون الأب المشفق الرحيم الراجى مصلحة ابنه أو ابنته. نرى بهذه العيون ضرورة استخدام الشدة واللين فى تربية الأبناء. فنظرة المشفق الرحيم لاستخدام اللين، ونظرة الأب الباحث عن مصلحة أبنائه الذى يريد إعدادهم لمواجهة التحديات فى المستقبل تستدعى

استخدام الشدة أحيانا. وبالنظر بعيون الأب مثلا فى موقف موظفه، يستطيع المدير أن يحدد متى يلين مع موظفه الذى يراه مثل ابنه؟ ومتى ينبغى أن يشتد عليه ليصلح حاله ويصبح جديرا بالعمل الموكل إليه؟ وبالنظر بعيون الأب كذلك فى موقف بين الزوج وزوجه، يضع الرجل نفسه مكان أبو زوجه وينظر إليها بنظر الابنة التى تحتاج إلى التوجيه والرعاية والصبر. أما عيون الأم فإنه يغلب عليها الحب والحنان والشفقة ولا تلجأ إلى الشدة إلا نادرا. وهذه فطرة فطر الله عليها الأمهات. والأم لا ترى فى ابنها أو ابنتها إلا الحسن، وكما يقول المثل الشعبى السائر: «القرد فى عيون أمه غزال». ولعل الأب يحتاج أحيانا ان ينظر بعيون الأم فى المواقف مع أبنائه التى تجد فيها زوجه تقف حائلا بينه وبين تربية أبنائه ليراعى مشاعرها ويحقق ما يرجوه من حسن تربية لأبنائه. أما عيون المحب وعيون العدو فإنهما متناقضتان متغايرتان تماما. وهذا مصداق قول الشاعر: «وعين الرضا عن كل عيب كليلة.. كما أن عين السخط تبدى المساويا وكما هو مفهوم من المثل السائر»: اللى نحبه نبلع له الزلط، والى نكرهه نقعد له على الغلط. فعيون العدو دائما تترصد الأخطاء والمساوئ مهما صغرت، بينما عين المحب تتغافل وتتشاغل عن العيوب ولا ترى إلا المحاسن. ويحسن بنا أن نستخدم عيون المحب فى خلافاتنا مع الاخرين حتى لا نكتفى بتقصى مواطن المساوئ! فالاب لا يغفل عن محاسن ولده عندما يبدر منه سلوك سيئ. ولا ينسى محاسن زوجه إذا ما شجر بينهما خلاف. أما أفق المؤسسة أو الشركة فمجال عمله فى الخلافات التى تدور فى العمل. وفى هذه الحالة يكون توسيع إطار الأفق بالتساؤل حول أثر هذا الموقف على المؤسسة او الشركة. فلو أن مثل هذه الخلافات تتكرر بين الموظفين، فكيف سيصبح العمل؟ وما هو أثر هذه الخلافات على مستوى الإنتاجية؟ وما هو أثرها على المسار الوظيفى للموظف نفسه؟ ويمكن أن نرى هنا أثر تداخل الآفاق المختلفة بسؤال: ما هو أثر الخلاف فى المؤسسة أو الشركة على الأسرة؟ وأفق الأسرة؟ يمكن الاستفادة منه فى حال المواقف التى يكون أطرافها من الأسرة. الأب والأم

والأجداد وغيرهم. فبالنظر بعيون الأسرة نقوم بتقييم الموقف من وجهة نظر الأسرة الكبيرة، ما هو تأثير هذا الموقف على الأسرة؟ وكيف سيتأثر باقى أفرادها؟ ومن من أفراد الأسرة يمكن ان يساعد فى حل هذا الخلاف؟ ويمكن أن ندخل هنا أفقا آخر بالتساؤل حول تأثير مثل هذا الموقف على الشركة أو الأمة؟ وبالنظر الى استخدام أفق الأسرة من زواية أخرى نتسائل: ما مدى أهمية هذا الخلاف بالنظر الى تاريخ الأسرة العريق؟ هل يستحق مثل هذا الخلاف التوقف عنده كل هذا الوقت؟ أم أنه خلاف طارئ ولا تلبث المياه أن تعود إلى مجاريها؟ اما أفق الوطن فإنه أوسع من جميع الآفاق السابق ذكرها. فبالنظر من خلال أفق الوطن تصبح مختلفة تماما. فالسؤال الأول فى هذا الإطار: ما هو أثر هذا الخلاف على الوطن؟ ما قيمة هذا الخلاف أمام مصالح الوطن العليا؟ إن مثل هذه الأسئلة تبين لنا كم هى تافهة بعض خلافاتنا ولا تستحق التوقف عندها. أما أفق الأمة فهو أوسع من جميع الآفاق السابق ذكرها وأكثر شمولا. وعند التأمل من خلال هذا الأفق يكون التساؤل: ما هو تأثير هذا الموقف والحدث على الأمة؟ ولو حدث مثل هذا فى كل أسرة، فما هو مصير الأمة؟ فمثلا لو كان الحدث الذى نتحدث عنه، خلاف بين الزوج وزوجه هل وصل الزوج إلى التفكير فى الطلاق. فما هو جواب كل من الأسئلة السابقة؟ وما دور الأمة فى إصلاح مثل هذه المشكلات؟ وهل يبقى لهذا الخلاف قيمة إذا ما تعارض مع مصالح الأمة؟ تخيل معى كم هى واسعة هذه الأرجاء التى نتجول فيها! فبعد أن كان الحديث عن خلاف شخصى بين فردين كيف اصبح النظر إليه بعد توسيع الآفاق بهذه الطريقة؟ يحضرنى فى هذا السياق قصة تولى محمد الفاتح (رحمه الله) الخلافه بعد وفاة أبيه، وكيف ثارث المشاكل فى بداية عهده، وكان الناس يسعون نحو مصالحهم الشخصية فمنهم من يطمح فى منصب ومنهم من يطمح فى الولاية ومنهم من شغله السعى نحو المجد الشخصى عن مصالح الأمة. وقد تناسى كل هؤلاء أغراضهم وحاجاتهم الشخصية لما دعاهم الخليفة للعمل من أجل مصلحة

الأمة والعمل لفتح القسطنطينية. فما كان ذلك النصر ان يتحقق لولا تضحية الناس بمصالحهم فى سبيل مصلحة الأمة. أما أفق الزمان والمكان فتسائل من خلاله عن قيمة هذا الخلاف بعد مضى عشر سنوات على سبيل المثال؟ ما هو رأيك فى هذا الموقف عندما تبلغ السبعين من العمر؟ وبالعودة إلى قصة عمر واحمد والنظر اليها من خلال هذه العيون والعيون والآفاق، ما هو رأيك الآن فى هذا الخلاف؟ وكيف يمكن تجاوزه بالنظر فى هذه الأطر الواسعة الأرجاء؟ عيون وعيون وآفاق رحبة فسيحة تدعونا لتقبلها واستيعابها... فهل أنت مستعد للعمل؟ بالتأكيد نعم. وهذا هو المتوقع منك دائما. فإلى العمل، توكل على الله ولا تعجز. وتذكر دائما أن مع العسر يسرا، إن مع العسر يسرا وإلى لقاء قريب.



أسرار بناء رسالة الاتصال ١٠

الرسالة تشكل العمود الفقرى لعملية الاتصال بجميع أركانها، فجميع الأركان الأخرى التى تشكل عملية الاتصال إنما وجدت لايصال الرسالة. ومن هنا فلها أهمية قصوى فى العناية بفهم أفضل أساليب صياغتها وبنائها ومعرفة المؤثرات التى تتسبب فى تشويهها وعدم وصولها بشكل سليم للمستقبل. وسنتناول هذه الجوانب بشئ من التفصيل.

خلق الله تعالى الإنسان وزوده بالعقل الذى يفكر به ويقرر ما يجب عليه عمله، وتفكيره هذا يبنى على ما لديه من معلومات وما يرد إليه بشكل متواصل عبر حواسه الخمس التى توصل كل ما يرد إليها إلى العقل. وهذه الحواس هى أداة ووسيلة اتصال الإنسان بالعالم الخارجى. إذن فالمنظر من هذه الزاوية يمكن تصنيف الرسائل التى تصل إلى عقل الإنسان إلى شكلها الأولى فى شكل صور وأصوات وروائح ومذاقات وأحاسيس.

على مر السنين يحول عقل الإنسان هذه المعلومات الأولية إلى معانى وأفكار وقيم ومعتقدات ومهارات تختزن فيه على أشكال لا يعلم حقيقتها إلا الله تعالى. ومن خلال دراسة ومحاولة فهم التركيب العميق للرسائل التى تصل إلى عقل الإنسان أمكن فهم والتعرف على بعض الاستراتيجيات والتقنيات التى تساعد على جعل الرسالة أكثر عمقا وتأثيرا.

فبالنظر إلى وظائف عقل الإنسان وطبيعة تعامله مع الرسائل الواردة هناك وظيفة مختصة بالكلمات ووظيفة أخرى مختصة بالصور والألوان ووظيفة ثالثة مختصة بالأصوات وهكذا وظائف عديدة ومتنوعة. وكلما كان تركيب الرسالة مركبا بحيث يخاطب أكثر من وظيفة كلما كان أثر هذا التركيب أكبر وأعمق. ولتوضيح المقصود دعنى أضرب لك المثال التالى:

عبد العزيز أب لإبن يبلغ الثامنة عشرة من عمره، وقد عاد الأب ذات يوم من عمله التاسعة مساء وكان ابنه لا يزال خارج المنزل، ولما سأل عنه كانت أمه لا تعرف عنه شيئا سوى أنه خرج يذاكر مع بعض أصدقائه، بقى الأب حائرا أكثر من ساعتين ينتظر عودة ابنه وقد جرب الاتصال ببعض من توقع أن يجده معهم دون فائدة. وفى ذروة هذا المشهد وقمة الترقب والحيرة يدخل الابن من باب المنزل ليجد جميع أفراد الأسرة فى انتظاره ويبادره أبوه بالسؤال: فينك يا ولد متأخر إلى هذه الساعة؟ هذا السؤال يمكن أن نقوله بعدة قوالب بناء على معرفتنا بوظائف العقل المتعددة كالآتى:

ينهض الأب ويتجه نحو ولده ويسأله بصوت معتدل فى الارتفاع وبنبرة تدل على القلق والخوف على هذا الأبن المتأخر ويضيف إلى الجملة (ياء الملكية) فينك يا ولدى متأخر إلى هذه الساعة؟ ثم يأخذ ولده ويضمه. (استخدمنا هنا صورة الأب المتلهف لرؤية ابنه، تغيير طفيف يضفى جو الأبوة الحانية على الجملة بإضافة ياء الملكية، نبرة صوت الأب القلق الخائف على ابنه).

بينما الابن يدخل من باب المنزل، يسأله الأب وهو جالس فى مكانه: فينك يا ولد... متأخر إلى هذه الساعة؟ وهو فى هذه المرة يطرح السؤال بنبرة فيها تهكم واتهام ويرسل نظرة يتطاير منها الشرر إلى الابن بينما نظرته تتجه من الأسفل إلى الأعلى. (استخدمنا هنا صورة الأب المتهم لابنه، عدم وجود ياء الملكية فى العبارة يعطى انطباع التباعد بين الأب وابنه كما لو كان هذا الأب يريد أن يتبرأ منه، نبرة صوت الأب فيها الكثير من رسائل الشك والاتهام وتقطيع العبارة (الوقفة والتنهد بعد كلمة يا ولدى...) يزيد من حدة هذا المعنى).

وفى المشهد الثالث والأكثر حدة يندفع الأب نحو ابنة قائلا: فينك يا ولد متأخر إلى هذه الساعة؟ ثم يعاجله بضربية من يده على وجه الابن. (وهنا تبرز رسالة جديدة يفهمها الابن من خلال حركة الأب السريعة التى تحمل رسالة

الغضب، وكلماته الجافة التى تفهم من سرعة طرح السؤال وعدم انتظار أجابه وما يتبع ذلك من الضرب).

هذا المثال يوضح لنا كيف أن بناء الرسالة بطريقة فنية تستفيد من وظائف الصوت والصورة تؤدى إلى تغيير معنى الرسالة بشكل حاد وجذرى. فرسائلنا التى نتبادلها ستصبح أكثر فاعلية لو أننا شحناها بالعواطف الجياشة من خلال الاستخدام الأمثل لهذه الوظائف التى أودعها الله تعالى فى كياننا.



كل إنسان لديه قوات وحواس خارقة والفرق بين الفرد العادى والمحترف هو كثرة المرات التى تأتى لديه هذه الحواس أو التطور لدرجة أنه يمكنه أن يحس بها وقتما يشاء وكما ذكرت أن الحواس الخارقة يمكن الدخول إليها من خلال التأمل الديناميكى الذى يعتبر بوابة للدخول اليها ويعتبر فى البداية تدريب وتحسين لقواك الخارقة وسوف أشرح كيف يؤثر هذا على القوى الخارقة.

التأمل الديناميكى: Dynamic Medetation

كيفية أداء التأمل الديناميكى (يعتبر التأمل الديناميكى نوع من الاسترخاء وفى نفس الوقت يحتاج الى تركيز وخيال وفى بعض المراحل فراغ التفكير من أى شئ).

اقرأ أولا الخطوات ثم افعلها

١- اختر مكانا مريح ساكنا وحاول أن يكون مكان لا يمكن مقاطعتك فيه.

٢- اجلس فى هذا المكان اجعل الأطراف بعيدة عن الأخرى أى اليد بعيد عن اليد الأخرى والساقين فى وضع متوازى.

٣- لا تفكر فى أى شئ سوى نفسك وجسمك وأنك هنا (أى فى المكان الذى انت فيه).

٤- خذ نفس عميق وفى نفس الوقت انظر بعينيك الى الأعلى وهى مغلقة (أى أدر عينك إلى الأعلى دون أن ترى شئ) واحبس نفسك لثانيتين ثم ارجع كل من الرئة والعينين الى وضعهم الطبيعى- لكن ابقى عينيك مغلقة- بهدوء.

٥- الآن حرك كل تفكيرك ووعيك الى كل جزء من جسمك من الأسفل إلى

الأعلى وأجعل كل جزء يسترخى بدوره. مع التذكير بأهمية استرخاء الفكين والأطراف.

٦- أنت الآن فى حالة استرخاء تام وما فعلته هو جزء من تمارين الاسترخاء والآن ننتقل الى الجزء الثانى وهو التخيل، تخيل باب (أى باب) وأن بعد هذا الباب يوجد الملجأ الداخلى (لم أجد له تعريب أفضل وهو يسمى Inner Sanctuary) وهذا المكان الداخلى تشعر فيه بالأمان والحماية والراحة والخصوصية (لذلك سميته الملجأ الداخلى و أرجو إن وجدت له اسم عربى أفضل اخبرنى به).

تخيل أنك تفتح هذا الباب وتمسك بمقبض الباب وتفتحه وحاول أن يشمل تخيلك كل أحاسيسك من لمس وصورة وان أمكن رائحة.

٧- بعد فتح الباب ادخل الى ملجأك الداخلى وخذ بعض اللحظات لكى تتجول فى المكان (تتخيل انك تتجول فى المكان) وتخيل تصميمه، اثاثه بل ويمكنك أيضا أن تصممه بنفسك المهم أن يكون مكان تشعر فيه بالحماية والراحة.

٨- بعد أن تألف على المكان من هنا تبدأ رحلتك لتحسين قواك الخارقة، تخيل وجود كرسى مريح وشاشة كبيرة (هذا ان لم تتخيلهم فى ملجأك) هذه الشاشة عبارة عن شاشة العقل لتصوير افكار عقلك أى شاشة مرتبطة بعقلك ويمكن تخيل هذه الشاشة بأنها تأخذ كل مجال رؤيتك.

٩- من هنا يتوقف تخيلك لن تتخيل أى شئ آخر فقط اجلس على الكرسى وشاهد ماذا تعرض الشاشة (لا تتخيل أى شئ) فقط شاهد ماذا يعرض على الشاشة وفرق بين الأشياء التى تقصد أن تراها والأشياء التى تجئ بدون أى قصد منك فقط افرغ تفكيرك ولا تفكر فى اى شئ وشاهد ماذا يعرض على الشاشة (دون أن تقصد أن يعرض أى شئ على الشاشة) أهم شئ فى هذا الموضوع هو (أن تترك) نعم أن تترك الشاشة تعرض دون أى تدخل منك أنت فقط مشاهد كأنك فى السينما ليس لديك أى تدخل فقط

تشـاهد وأشـدد على هذه الفـقـرة لأنهـا من أهم الأجـزاء فى كل الموضـوع (وأرجو أن تقرأ تعليقاتى على هذا الموضوع بعد انتهاء الشرح).

١٠- اقضى بعض الوقت فى المشـاهدة وأعلم بأنك كلما شـاهدت أكثر كلما كان تدريبك لقـواك الخـارقـة أكثـر ولكن اركـز بأن ليس أى صـور تراهـا هـى المقصـودة المشـاهـد أو الصـور التى تراها الذى تأتى من دون قصد أو تأتى وحدها وأنت تشاهد شاشة العقل.

هذا هو كل شئ يمكنك الآن أن تنهى كل شئ بفتح عينيك لكن هناك طريقة ألطف لكى تعيد وعيك للعالم المحسوس:

١- قل واحـد عـقـليـا (أى فـى سـرك) ولا تجـعـل جـسـمـك يشـد اتركـه فـى حـالـة الاسـتـرخـاء.

٢- قل بفمك اثنين وشد جسمك وأطرافك لأنك على وشك النهوض.

٣- قل ثلاثة وفى نفس الوقت افتح عينيك وانظر حولك ويمكنك أن تمشى أن أردت.

يعتبـر هذا أحسن تدريب لقواك الخارقة لأن عقلك يسـتقبل الكثيـر والكثير فالعقل البشرى المعروف أن هناك أجزاء كثيرة غير معروف وظائفها حتى الآن. وبهذا التدريب تمرن نفسك على رؤية هذه الأشياء ومعرفة أن كانت أحاسيسك الخـارقة صحيحـة أم لا (مـثلا عندمـا تأتى لك فكرة أن أحد يفكر بك) تعـرف أن هذه الفكرة جاءت لك كفكرة من قواك الخارقة أم من مجرد فكرة مـرتبطة بعدة وقائع فى العقل وهنا أقول ما فائدة هذا التمرين لقواك الخارقة هو أنك تمرن نفسك على استقبـال هذه الأشيـاء بشكل أكبـر (كمـا قلت أن تترك عقلك يعـرض عليك) وان ترى بشكل أكبـر مـاذا يرى عقلك لذلك يعـتبـر هذا التـمـرين من أهم الأجزاء لتطوير قوتك الخارقة.

أرجـو أن يجـرب هذا التـمـرين كل من يقـرأ هذا الموضـوع ولـن أكتب تعليـقـى على هذا الموضوع الآن حتى لا يؤثر على تجربتك وأرجو أن يكتب كل من جرب هذه التجربة إحساسه وشعوره وتجربته.

(قصة الفيل الأبيض نيلسون)

يتحدث واحد من أهم الكتب المترجمة عن البرمجة اللغوية العصبية، عن قصة الفيل الأبيض نيلسون، الذى تم اصطياده من افريقيا وأرسل إلى حديقة حيوان يملكها أحد الأثرياء الذى قام بربط أرجل الفيل بسلسلة حديدية قوية، وفى نهاية السلسة وضعوا كرة كبيرة مصنوعة من الحديد الصلب، ووضعوا (الفيل) فى مكان بعيد فى الحديقة.

شعر الفيل بالغضب الشديد من جراء هذه المعاملة القاسية، وعزم على تحرير نفسه من هذه المعاملة القاسية ولكنه كلما حاول أن يتحرك ويشد السلسلة الحديدية كانت الأوجاع تزداد عليه، فما كان منه بعد عدة محاولات إلا أن يتعب وينام.

وفى اليوم التالى يستيقظ ويفعل نفس الشئ لمحاولة تخليص نفسه، ولكن بلا جدوى حتى يتعب ويتألم وينام.. مع كثرة محاولاته وكثرة آلامه وفشله قرر أن يتقبل الوضع، ولم يعد يحاول تخليص نفسه مرة أخرى، وبذلك استطاع المالك الثرى أن يبرمج الفيل نيلسون تماما.

وفى احدى الليالى وعندما كان (الفيل) نائما ذهب المالك مع عماله وقاموا بتغيير الكرة الحديدية الكبيرة لكرة صغيرة مصنوعة من الخشب مما كان من الممكن أن تكون فرصة للفيل لتخليص نفسه، ولكن الذى حدث كان هو العكس تماما.

فقد تبرمج الفيل على أن محاولاته ستبوء بالفشل وتسبب له آلاما مبرحة، وكان مالك الفيل يعلم تماما أن الفيل قوى للغاية، ولكنه قد تبرمج تماما بعدم

قدرته وعدم استخدامه قوته الذاتية.

يقول الدكتور (إبراهيم الفقى) وهو واحد من أشهر العاملين فى هذا الحقل فى كتابه (قوة التحكم فى الذات).

إن معظم الناس تتبرمج منذ الصغر على أن يتصرفوا بطريقة معينة، ويتكلموا بطريقة معينة، ويعتقدوا باعتقادات معينة، ويشعروا بأحاسيس سلبية من أسباب معينة، ويشعروا بالتعاسة لأسباب معينة، واستمروا فى حياتهم بنفس التصرفات.. وأصبحوا سجناء فى برمجتهم السلبية واعتقاداتهم السلبية التى تحد من حصولهم على ما يستحقون فى الحياة. فنجد نسب الطلاق تزداد فى الارتفاع، والشركات تغلق أبوابها، والأصدقاء يتخاصمون وترتفع نسبة الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية والقرحة والصداع المزمن والازمات القلبية. كل هذا سببه واحد وهو البرمجة السلبية.

ولكن هذا الوضع من الممكن تغييره وتحويله إلى مصلحتنا..

فأنت وأنا وكل إنسان على هذه الأرض نستطيع تغيير هذه البرمجة واستبدالها بأخرى تساعدنا على العيش بسعادة وتؤهلنا إلى تحقيق أهدافنا.

ولكن هذا التغيير يجب أن يبدأ بالخطوة الأولى وهو أن تقرر التغيير... فقرارك هذا الذى سيضئ لك الطريق إلى حياة أفضل، وكما قال الله سبحانه وتعالى (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

ويجب عليك أن تعلم أن أى تغيير فى حياتك يحدث أولا فى داخلك..

فى الطريقة التى تفكر بها والتى ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل من حياتك سعادة أو تعاسة.



تحكم فى أفكارك تنسجم مع مشاعرك ١٣

إلى أى مدى يمكنك التحكم فى أفكارك؟

إن الإجابة على هذا السؤال سيحدد وبدقة إلى أى مدى يمكنك التحكم فى مشاعرك فان كل شعور هو فى الحقيقة نابع من فكرة قمت بالغوص فيها والتفاعل معها وتضخيمها وإضفاء اللون والحركة والصوت على تلك الصور التى تعبر عن تلك الفكرة التى بخيالك.. فلا يمكن أن يتولد شعور من غير فكرة مرة بك وبالتالى فان التحكم القوى بالأفكار هو السبيل الأمثل للحصول على شعور سوى منضبط.. والعكس أيضا صحيح فان المشاعر التى تنتابك وتحس بها من شأنها أن تجعلك تستنبط منها مجموعة أفكار تكون فى نهاية الأمر باعثة على أحداث قرار حيالها..

فن الأفكار والمشاعر مشاريع عمل إن صح التعبير.. ولهذا كان ضروريا أن يعتاد كل واحد منا ضبط الفكر..

وقديما أشار علماء الإسلام كالغزالى وابن القيم وغيرهما الى هذا المعنى بضرورة السيطرة على الخواطر فإنها تستحيل الى أفكار ومن ثم السيطرة على الأفكار فإنها تستحيل إلى ارادات والارادات تستحيل إلى أفعال والأفعال تصير الى عادات.. والعادة تستحكم ويصعب الخلوص منها. تصوروا إن كل عادة يعتادها الواحد منا سواء كانت سلبية أو إيجابية فإنها فى الحقيقة كانت مجرد خاطرة عابرة فأصبحت فكرة ثم عادة فأصبحت فكرة ثم إرادة ثم عمل ثم تحولت الى جزء من شخصيتنا..

وهذا المعنى هو الذى يذكره مؤلفوا الغرب من المهتمين بعلوم البرمجة اللغوية والتفوق البشرى.. وهى موجودة لدى ثقافتنا قديما.. اذن الشعور هو استجابة جسدية للفكر.. هل تتذكر مرة وجدت فيها نبض قلبك يزداد؟ أو أن وجهك

علته حمره؟ أو أن العرق ملأ جبينك؟ أو غير ذلك من الاستجابات العاطفية.. الأكيد أن ثمة رسالة أتت من مركز التفكير.. لهذا لو قدر أن مركز التفكير لديك حدث به عطب فاعلم أنك لن تشعر بأية استجابات عاطفية البتة.. وفى بعض حالات اعتلال المخ فإنك لربما تشعر حتى بالآم الجسد الواقع عليك.

بعض الناس يعيش شقيا وتعيسا فقط لأن فلان من الناس أو علان يراه بنظرة سيئة أو لأن فلان قال عنه كذا وكذا.. المشكلة الحقيقية أن نظن أن أعمال غيرنا هى التى تصنع شعورنا.. حسنا وما علاقة فعل الغير بالحقيقة التى تعلمها أنت عن نفسك؟ اذا كان أحد من الناس يراك بنظرة معينة.. فهو وما يشاء وإن كان فلان من الناس يتحدث عنك بكيت وكيت فقل له بأعلى صوتك (احترم وجهة نظرك) لكن حين تتأثر وتحزن وتتألم فاعلم على وجه اليقين الذى لا يتنابه شك أنك أنت الذى اخترت هذه المشاعر وليس أحد غيرك... فأنت بحقيقتك وقواعد حياتك وقيمك وشئ مستقل تقدر على أن تتحكم فى فكرك وشعورك كما تحب...

وأنا أقول تتحكم أى أن هناك ثمة عمل يجب أن تقوم به وليس هو أمر سهل أو يسير.. بل يتطلب منك جد ومثابرة حتى تعتاد التحكم فى أفكارك ومن ثم مشاعرك وأعمالك.. قبل أن تتحول الى عادات.. أننا فى الحقيقة متأثرون كثيرا بفكرة أننا غير مسئولين عن مشاعرنا بل الغير هو المسئول.. وبالتالى نتملص ونعيش الألم ونلقى باللائمة على الغير.. أنك أنت المسئول الأول والأخير عما تشعر به ومهما كانت هناك من المحركات والأسباب والظروف القاسية فان تفسيرك للأحداث وتقييمك لها هو قطب الرحى.

كثير من الذين يستنكرون هذه الحقائق يكون هذا بسبب انهم اعتادوا نسقا معينا للتفكير ومن ثم ردود فعل مباشرة نشأوا عليها أعواما طوالا.. ولهذا بقليل من التدريب وتعويد النفس والسيطرة والتحكم الحقيقى بالفكر والشعور سيجعل منك شخصا رائعا وسيجعلك تعيش سلاما داخليا مذهلا.

الله سبحانه وتعالى أودع فى الإنسان إرادة قوية جدا ولكنها فى النهاية محكومة بمشيئة الله، بمعنى آخر: الله سبحانه وتعالى وضع أسبابا فى هذا الكون توصل الإنسان لما يريد، قال تعالى: (فأتبع سببا) الخطاب هنا موجهة إلى ذى القرنين عندما جعل بينه وبين يأجوج ومأجوج سدا.. كما هو موضح فى الآية. والسد هنا هو هدف ذى القرنين حصل على ما يريد وفقا على بذله السبب، وبتأكيد مباشر من الله سبحانه وتعالى. على أهمية السبب.

كذلك تحقق للرسول ﷺ النصر عندما أخذ بالأسباب.. قال تعالى: (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل). الآية.

شاهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه رجلا فى المسجد يدعو الله باستمرار بأن يرزقه دون أن يعمل شيئا، فقدم إليه عمر بن الخطاب.. وقال له: (قم فاعمل فإن السماء لا تمطر ذهبا ولا فضة). إشارة على أن يبذل السبب ثم يدعو الله. مرة شاهد الرسول ﷺ رجلا عابدا لا يعمل، فقال الرسول ﷺ من يطعم هذا؟ فقالوا له: (أخوه يأتى له بالأكل).

فقال الرسول ﷺ: (أخوه أعبد منه).

للأسف أن نسقنا الثقافى رسخ لدينا (التواكل) بصورة ضاعت معها قيمة (العمل).. التى فاقنا فيها الغرب. الغرب لديه قيمة العمل عالية جدا.. لذلك هو يكيف الواقع كما يريد. لأنه يعمل أو بعبارة أخرى (يبذل الأسباب).. التى هى جزء من ديننا ولا نعلم كيف أخذوا بها وتناسيناها نحن.

المثل الذى يقول (لو تجرى جرى الوحوش غير رزقك ما تحوش) مثل بائس جدا.. بل فاسد. لماذا؟ لأنه يبعث على الكسل والخمول ويثبط العزائم. كما أنه

لا يتوافق مع السنة الكونية المليئة بالأسباب.

والمثل الذى يقول: (خليك على قريدك لا يجيك أقرد منه) لا يقل بؤسا عن سابقه.. كلها معانى تجعلنا فى آخر الركب ولا تقيم لبذل الأسباب أى قيمة. الإنسان بيده فعل ما يريد (وفقا للإرادة التى أودعها الله فيه) فكل الآيات القرآنية والأحاديث النبوية تؤكد ذلك. بل تدعو إلى بذل السبب.

الصحابى الجليل عبد الرحمن بن عوف عندما هاجر إلى المدينة، جاءه الأنصار ليعطوه بيتا ويزوجوه، ولكنه رفض كل ذلك وقال: (دلونى على السوق..) وصفوا له السوق فأصبح من أثرى أثرياء الصحابة. لأنه عمل وبذل السبب وكانت هذه إرادته.. يبقى الأمر كله بيد الله.

هناك أشياء لا يستطيع الإنسان أن يتحكم فيها مطلقا مثل: معرفة الساعة، وتحديد أيامه فى هذه الدنيا، ومكان ولادته وغير ذلك.

ولكن الإنسان بيده إرادة بشرية كاملة.. لأنه يحدد شكل ونوع حياته التى يريدها، مكان سكنه، شكل ملابسه، علاقاته، تجارته، سلوكه... إلخ.

قد يمر على الإنسان معيقات تؤخر أهدافه أو توجهه نحو طريق هو لا يريده، ولكنه طالما أنه وعى لذلك واعتقد أن بيده تغيير حالته.. استطاع وفقا للإرادة التى أودعها الله به أن يعمل ما يريد.

وإلا ما معنى أن نجد أناسا حققوا ما يريدون.. ما معنى أن نجد أناس وضعوا خطط.. عملوا لساعات طويلة، فكروا بصورة إيجابية. حملوا معتقدات إيجابية عن أنفسهم.. حتى حققوا ما يريدون، ماذا يعنى هذا؟

هذا هو سؤال البرمجة اللغوية العصبية فى بداية تشكلها فى منتصف السبعينيات الميلادية:

حيث طرح مؤسسا العلم:

(الدكتور / ريتشارد باندلر والدكتور جون قريندر)

السؤال التالى:

لماذا يبدع فلان ويتميز ويحقق ما يريد؟ ولماذا يفشل فلان؟

ومن هذا السؤال.. بدأوا يدرسون المتميزين فى تلك الفترة.. مثل د. مليتون إركسون المشهور بنجاحاته الباهرة فى مجال التنويم الإيحائى، وكذلك درسوا طبيبة العائلة المشهورة د. فرجينيا ساتير.. فوجدوا أنهما يتبعان استراتيجيات تختلف عن الآخرين فى كل شئ.. سواء فى نوع اللغة التى يستخدمانها أو فى طريقة التفكير أو طريقة سلوكهم.

ثم استخلصوا استراتيجياتهما.. وعملوا منها مادة تدريبية،، ودربوا عليها الناس.. ليصبحوا متميزين مثلهم فى نفس التخصص.

هذه العملية تسمى الـ (NLP النمذجة). وهى من أهم التقنيات فى البرمجة اللغوية العصبية.

بإمكانك أن تذهب إلى صديق لك مبدع جدا فى مجال معين.. و

إبداعه يشهد به الجميع.. أعمل له (نمذجة) بصورة مبسطة جدا. بمعنى اسأله عن معنى الحياة؟ عن نظرته عن نفسه؟ عن علاقته؟ عن كيف يبدع؟ عن الساعات التى يقضيها فى العمل؟ عن تقديره لذاته؟

ستندهش لإجاباته.. ستجد أن له رؤية مغايرة عن الآخرين.. وستجد أن كل ذلك يتم بصورة إيجابية وستجد أنه يبذل الأسباب بصورة تلقائية.. أما لو رحت تطبق طريقته ومعتقداته ونظرته للحياة.. فستجد أن الصورة قد اختلفت جدا.. حيث ستبدع مثله.

طبعا.. أنا أقول اعملوا هذا بصورة مبسطة.. وإلا فإن النمذجة لها منهجية طويلة بعض الشئ.. ولكن يمكنك فعل ذلك من باب التجريب.

مشكلتنا: فى بيئتنا (المتخلفة) التى لا تقيم وزنا للإبداع.. فى حين الغرب يحتفل بهذه القيمة.. المبدع هناك يصفق له الجميع.. أما المبدع هنا فلا يصفق

له سوى (أمه!!!!!!!)

لذلك.. ترسخ لدينا أن التميز والنجاح قضاء وقدر وأن الله سبحانه وتعالى أراد له ذلك!! وهذا الكلام خطأ من حيث تغييب الإرادة البشرية التى أكدها الله فى القرآن الكريم، قال تعالى: (كل نفس بما كسبت رهينة)، وقال تعالى: (وما ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون).. إرادة الله موجودة ولكنها لا تمنع الإرادة البشرية من فعل الشئ إلا ما شاء الله.

الحقيقة.. أننا ضحايا لبيئات سلبية.. وليس ضحايا قضاء وقدر بالصورة التى نفكر فيها.. كما هو المفهوم التعميمى الشائع. الله سبحانه وتعالى خلقنا وخلق الأسباب.. فينظر ماذا نفعل؟

ماذا تتوقعون لطفلة نشأت فى بيئة إيجابية.. تلقى فى كل يوم التشجيع والتحفيز والتدريب على العمل واتخاذ القرار وتشعر بمقدار الثقة التى بثتها فيها البيئة؟ بالتأكيد ستكون فعالة فى حياتها.

وماذا تتوقعون من طفلة نشأت فى بيئة لا تشجعها على اتخاذ القرار ولا الاعتماد على نفسها وتشعرها دوما بالضعف والهوان؟ بالطبع.. ستكون فاقدة شئ من الثقة فى نفسها وستكون أقل فاعلية من الطفلة الأخرى..

فى المثالين غرست قيم ومعتقدات وأفكار ونظرة عن الحياة وعن النفس بصورة مختلفة الأولى إيجابية والثانية سلبية..

الجميل فى الأمر.. أن الطفلة الثانية يمكنها أن تعيد برمجة نفسها عندما تعلم أن الأمر ليس قضاء وقدرا بمفهومه السلبى (المتواكل) المتعارف عليه، وإنما هو طريقة تربية خاطئة ولدت أخطاء. فعن طريق بذل الأسباب والقناعة بقيمة العمل والقدرة على التغيير يمكنها - بعد توفيق الله - أن تتغير لما تريد هى.

.. المشكلة هى عوائق ذهنية نظن أننا لا يمكننا تجاوزها.. فى حين لو وعينا مقدار ما يملك الإنسان من طاقة عالية (أودعها الله فيه) على التغيير لأمكننا تهشيم العوائق الذهنية والانطلاق نحو أهدافنا.

اثنتا عشرة خطوة لتطوير الذات

١- الخطوة الأولى / ما درجة تقييمك لذاتك؟!

ما المقصود بتقييم الذات:

يقصد بها ما هى الطريقة التى تنظر بها إلى نفسك هل هى نظرة نقص، أم كمال أم ثقة أم ضعف؟ ولا شك أن الذى تقل ثقته بنفسه يكون تقييمه لنفسه ضعيفاً وعندما تكون ثقتك كبيرة سوف تكون قادراً على مواجهة الصعوبات والتحديات، لذا نجد أن الذى يقيم ذاته بدرجة عالية يتمتع بإحساس داخلى بالراحة والأمن النفسى.

٢- الخطوة الثانية / العلاقة بين العافية والنجاح

إن المتعافى يتولد لديه إحساس بالحيوية والنشاط والثقة بالنفس، كذلك يشعر أنه يتكيف ويتأقلم مع البيئة حوله، هذه العافية والتى تعتمد على الغذاء المناسب والصحة العقلية والتمرين البدنى تبعث على الجد والنجاح والإنجاز، أما العكس عندما تفقد العافية فيشعر بالتعب والإعياء وهبوط الهمة واستشراء الإحباط ولن يستطيع أحد أن يستفيد من اللياقة البدنية حتى يجعلها ضمن برنامجه اليومى، أما من حيث الغذاء، فاعلم أنه ليس كل ما هو معد للأكل يعتبر غذاءً. إذن لكى تمتع بالعافية عليك بمحاورها الثلاثة:

الخطوة الثالثة / هل تتوفر لديك مهارات الاتصال بالآخرين:

الاتصال الفعال هو فن يجعلك تُوصل كل ما تريد وتصل إلى كل ما تريد، وكلما كان الاتصال قوياً أثر ذلك على وصول المعلومة بشكل فعال.

إن إتقان فن الاتصال كفيل بأن ينقلك إلى صفوف الناجحين والمبدعين، بل إنه عصب العلاقات البشرية الذى يجعل حياتك واضحة وممتعة.

من يتقن الاتصال يتقن الاستماع

أثناء الاستماع اتبع ما يلى:

- استخدم تعابير الوجه وإيماءات الجسم وحركات اليدين
- أشعر من أمامك بالارتياح
- زد من تركيزك أثناء الاستماع
- تجنب الاستعجال أو المقاطعة لحديث المتكلم، ولو كان حديثه يخالف الصواب.
- اجعل نفسك مع المتحدث وليس ضده
- كن هادئاً واخفض صوتك وكن لين الجانب

الخطوة الرابعة: ما مدى نجاحك فى استخدام مهارات الاتصال الإنسانى

كيف تبقى إيجابيا فى بيئة سلبية

تتفاوت بيئات العمل المتنوعة من حيث زيادة الجوانب الإيجابية أو الجوانب السلبية، والتى تعطى وصفاً للبيئة إيجاباً أو سلباً حسب نوعية المشكلة وأطرافها، المهم أين موقعك سواء فى البيئة الإيجابية أو السلبية، وما هو دورك؟ قد يفرض علينا العمل فى بيئات سلبية، ولكن يجب الحذر أن نصطبغ بصبغتها، لذا عليك بما يلى:

- تقبل العمل مع أشخاص سلبيين دون أن تتأثر بهم.
- احتفظ بعلاقات طيبة مع رئيسك ومرؤوسيك وزملائك فى العمل.
- صحح أى خلل يحدث فى علاقاتك بأقرب فرصة وأسرع طريق.

عندما تتقن ما ذكر سابقاً سوف تحقق ما تريد ومنها:

١- زيادة إنتاجيتك بالإضافة لرغبة الآخرين للتعاون معك فى إنجازاتك.

٢- تصبح صورتك فى مكان عملك أكثر إيجابية.

٣- تقليل صراعاتك الشخصية فى العمل يجعلك موظفاً تستحق التقدير.

إصلاح العلاقات الإنسانية

نتفق وإياك إلى أنه لا تكاد توجد بيئة عمل تخلو من خلافات تختلف درجة اتساعها مما يشعر بعدم ارتياح فى العمل ويقل الاتصال، لذا لابد من العمل على تسوية هذه العلاقات الإنسانية، مع الحرص على اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب والحالة النفسية لأصحاب الخلاف وسط جو هادئ ومفتوح مما يقلل من الخلافات التى غالباً ما تنشأ من سوء الفهم.

الخطوة الخامسة / هل تنظر إلى الأمور بجدية مفرطة؟

تطوير الحس الفكاهى

تعتبر الفكاهة من أشكال الاتصال الإنسانى، إذا هى تعبر عن سرور الإنسان وسعادته، لذا يتمتع البعض بهذا الحس الفكاهى، فهم ينجحون فى التأثير على الآخرين بأسلوبهم المرح لإيصال رسائلهم المناسبة حسب الموقف.

جو المرح فى مكان العمل

لا شك أن تولى أى وظيفة يحتاج إلى المثابرة والجدية فى العمل والتى تعد عصب الإنجاز بيد أن الأمر يحتاج إلى الترويح بين الحين والآخر وإدخال الفكاهة على نفوس الموظفين فيما يتناسب مع المقال والمقام، وإليك بعض الفوائد للمرح أثناء العمل:

١- إذا كانت الفكاهة فى وقتها المناسب تزيد من إنتاجية العمل.

٢- تعتبر الفكاهة حافزاً لفريق العمل.

٣- تخلق الفكاهة علاقات حميمة بين العاملين.

٤- تعتبر الفكاهة ضرورة لبناء المهام بنجاح.

فن الفكاهة لا يتقنه إلا الناجحون فى علومهم وعلاقاتهم.

الخطوة السادسة / هل يحتاج موقفك إلى تجديد؟

يظل الواحد أياً كان موقعه يحتاج إلى تعديل أو تجديد مواقفه، واستعادة النظر إلى الأمور من حوله وتقييمها وتقويم المعوج، واستمرار الحسن منها.

ويبدو أن أفضل فترات النظر هى الإجازات من أجل التصدى لما يلى:

١- الصدمات الخارجية: ما مدى مقاومتك للصدمات الخارجية مثل الإحباطات الشخصية، والمشاكل العائلية والصحية وغيرها.

٢- مشاكل النظرة إلى الذات: قد يوجه الواحد منا نقداً غير مباشر لنفسه سواء فى زيارة الوزن أو عدم المظهر الجيد، فيولد صورة سلبية عن الذات، وتحرمه من التفكير فى نفسه بطريقة إيجابية.

٣- المناخ العام السلبى: قد يكون للشخص صورة ذاتية إيجابية، وتحيط به بيئة هادئة ولكنه قد يتحول إلى اتخاذ المواقف السلبية، وذلك لتأثير المجتمع عليه خصوصاً من وسائل الإعلام المتنوعة. لذلك يحتاج الواحد منا كثيراً إلى تعديل او تجديد موقفه بشكل مستمر.

ماذا تعنى بالموقف الإيجابى

هى الطريقة التى تنقل من خلالها مزاجك للآخرين، فعندما تكون متفائلاً وحيوياً وناجحاً ومؤثراً سوف يكون موقفك إيجابياً، وتلقى قبولاً لدى الآخرين، والعكس عندما تكون متشائماً وتتوقع الأسوأ سوف يكون موقفك سلبياً وسوف تجد أعراض الآخرين عنك.

تحديات الحفاظ على موقف إيجابى

إن البقاء إيجابيا طيلة الوقت قد يكون أمرا مثاليا، غذ إذ اتخاذ المواقف الإيجابية ليس عملا تمثيلياً بل هو سلوك أصيل، وقد تواجه تحديات دوافعها سلبية خارج إطارك العقلى وتحيط بك، عند ذلك سوف ينعكس هذا الأمر على تصرفاتك، فعندما تسير الأمور على ما يرام سوف يفرض الموقف الإيجابى نفسه، والذى يقل عندما تزداد الأمور سوءاً.

الخطوة السابعة/ هل تملك ثقة كافية فى نفسك؟

جميل أن يستمر الواحد منا على ثقته بنفسه، ولكن هذا الأمر لا يحدث على الإطلاق، بحيث تختلف ثقتنا بأنفسنا حسب الأنماط السلوكية الآتية:

١- سلوك انهزامى:

يتسم صاحب هذا الأسلوب بأنه ضحية للآخرين، وشعوره بالنقص تجاه الآخرين، إذ أن رغبات الآخرين، وحاجاتهم اكثر أهمية من صاحب السلوك.

٢- سلوك عدوانى:

صاحب هذا الأسلوب دائماً يرى أنه على حق سواء كان مخطئاً أم مصيباً، فرغباته مقدمة على رغبات الآخرين، وربما حرم الآخرين من حقوقهم، لذا هو يجعل نفسه عرضه لانتقام الآخرين.

٣- سلوك الثقة والاعتزاز بالنفس:

يتسم صاحب هذا الأسلوب بأنه نشط وصادق ويحترم نفسه والآخرين، فهو يرى أن حاجاته مساوية لحاجات الآخرين، ويصمم على تحقيق نتائج طيبة له وللآخرين، إن هذا النمط هو نمط الثقة بالنفس والاعتزاز بها، لذا هو مؤثر فاعل فى محيطه بل ويجعل الآخرين يتعاونون معه بطوعية.

الخطوة الثامنة / هل أنت فى حاجة إلى تطوير مهارات العمل لديك؟

رياح التغيير

على الأشخاص الذين يودون النجاح فى أعمالهم أن يكونوا على درجة عالية من المتابعة والجديد فى مجالهم، إذ أن بقاءك على خبرات قديمة لن يكون سلاحاً فعالاً ضد المستجدات والمتغيرات، إذا لابد من تطوير العمل بشكل متواصل فتجد أو سوف تتبدد.

الخطوة التاسعة / هل أنت راضٍ عن نوعية العمل الذى تقوم به؟

التحويل نحو التفوق

بدأ الجميع يدرك معنى التفوق والجودة، لذا أخذ الجميع منظمات وأفراد يسعون إلى التميز فى أعمالهم ومنتجاتهم.

الخطوة العاشرة/ هل تهتم بتنظيم مهنتك وأسلوب حياتك؟

إدارة الذات هى المفتاح

نعنى بإدارة الذات: الاستفادة القصوى من مواهبنا عن طريق وضع أهداف على المدى القصير والبعيد، والعمل على تحقيقها، ولن تستطيع إدارة غيرك ما لم تدر ذاتك.

الخطوة الحادية عشرة/ هل وصلت إلى قدراتك الإبداعية؟

لا يكاد يخلو أحد من قدرات إبداعية

لا يعتبر الإبداع حكراً على أصحاب المواهب والقدرات، فلكل واحد منا قدراته الإبداعية الخاصة حسب مستوى التفكير والإدراك، فلا تجد عملك روتينياً ولكن هذا لا يمنع من الإبداع لو نظرت إلى عملك من جهة أخرى.

الخطوة الثانية عشرة / هل يمكنك التخلى عن أسلوب المماطلة؟ هل أنت مماطل

مرض التأجيل يسرى فى دماء الكثيرين رغم حسن نواياهم وربما تكون مهمة لا تحتمل التأجيل، لذا يشعر هؤلاء بالقلق والإحباط.

إنجاز ملفك الشخصى

خطوات لابد لك من اتخاذها

بعد أن قمت بتقييم ذلك عبر اثنتا عشرة خطوة لتطوير ذاتك، سيتكون لديك ملف شخصى مملوء بالمقاييس والتقاييم المرفقة فى آخر كل خطوة تحدد من خلالها تقييم ذاتك بنفسك ويدك.

تفسير ملفك الشخصى.. إرشادات

لابد أن يعطيك ملفك الشخصى والذى أعدته بالتعاون مع ذاتك صورة واضحة لك من أجل تحسين حياتك الخاصة والعامة، وللحصول على ذلك عليك بما يلى:

١- تقبل حقيقة ملفك الشخصى بما فيه من نقاط قوة ونقاط ضعف، والتى تعطيك دافعاً لتطوير ذاتك.

٢- من الأفضل أن تعمل مقارنة بين ملفك الشخصى مع ملفات الآخرين أو أن تقوم بمناقشة ملفك مع شخص تحترمه ويحترمك.

٣- تأكد أنه لا يوجد ملف شخصى كامل، فكل واحد منا له نقاط قوة ونقاط ضعف خاصة به، ووجود الضعف ليس شيئا سيئاً بحد ذاته، ولكن الأسوأ منه هو عدم معرفة سبب الضعف.

٤- يلاحظ دائما وجود توازن بين نقاط الضعف ونقاط القوة لدى الناس، وهذا يعتبر مؤشراً صحياً، فلابد إذن من تطوير الجوانب الضعيفة وصيانة وتعزيز الجوانب القوية.

٥- قد يؤثر أحد هذه التقاييم المتدنية فى ملفك الشخصى إلى التأثير بشكل سلبى على الجوانب القوية، لذلك لابد أن تعمل على تطويره وبشكل سريع، إذ أن جوانب تطوير الذات كلها يعتمد على بعض، فإن كان درجة أحد تقاييمك عالية وإيجابية أثر ذلك فى الجوانب الأخرى بفاعلية.

٦- كذلك نقص أحد التقاييم إلى درجات متدنية يترك أثراً سلبياً فى مواقفك المتنوعة.

٧- شارك نتائج عملك مع الآخرين سواء كانوا رؤساء أو مرؤوسين.

٨- طور ملفك الشخصى من حين إلى حين باستخدام حاسبك الشخصى.

٩- حاول تغيير ملفك الخاص مع أحد زملائك فى العمل، حتى يتم الاستفادة منه لزيادة إنتاجيته عند فتوره.

١٠- قم بإعداد برامج تحفزك لاستمرار تطوير ذاتك.

١١- استعن بالمتخصصين فى مجال تطوير ذاتك حتى ولو كانت شخصية لأن تعديل الخطأ خيرٌ من الاستمرار على الخطأ.



تعلم فن الاسترخاء كى تنطلق من جديد ١٦

ما المقصود باسترخاء الإنسان؟ نسمع هذا المصطلح كثيرا، إلا أن القليلين منا قد أمعنوا النظر فى معناه..

، عندما نتساءل عن الاسترخاء، فغالبيتنا يفكر فى العطلات أو التقاعد، أو عند انتهائك من عمل كان لابد من عمله.

بالطبع، ذلك يشير إلى أنه فى معظم باقى الأوقات (نسبة الخمسة والتسعين الأخرى من أوقاتنا) يجب أن تقضيها وأنت عصبى مستعجل ومهموم. والقليلون جدا هم من يخرجون ويقولون ذلك، ولكن هذه هى النتيجة الواضحة، فهل يفسر ذلك تصرف الناس كما لو كانت الحياة عبارة عن حادثة طوارئ ملحة، فغالبيتنا يؤجل الاسترخاء حتى ينتهى من إنجاز كل عمله، وبطبيعة الحال فهعو لا ينتهى مطلقا.

إن من المفيد أن تنظر إلى الاسترخاء على أنه شئ يجب أن يتم بشكل منتظم، وليس على أنه شئ تؤجله لوقت لاحق. إن بإمكانك أن تسترخى فى اللحظة والتو، وذلك سيساعدك على تذكر إن الأفراد الذين يسترخون يمكن كذلك أن يكونوا من بين الأفراد الذين يحققون إنجازات خارقة، وفى واقع الأمر، فإن الاسترخاء والإبداع متلازمان. إن الاسترخاء بدرجة أكبر ينطوى على أن تستجيب بشكل مختلف لمآسى الحياة. إن ذلك يأتى جزئيا من تذكير نفسك مرارا وتكرارا (بحب وصبر) بأن لك أن تختار الطريقة التى تستجيب بها لمجريات الأمور، حيث بإمكانك أن تتعلم تفسير تفكيرك وكذلك الظروف المحيطة بك بطرق جديدة، فإتخاذ هذه الاختيارات سوف يحولك إلى شخص أكثر استرخاء.

إن عين الإعصار هى ذلك الجزء الذى يوجد فى قلبه، وهى نقطة هادئة وشبه معزولة عما يجاورها من النشاط المحموم، فكل شئ حولها يكون عنيفا ومضطربا. إلا أن المركز يبقى هادئا، كم سيكون جميلا لو كنا هادئين وساكنين فى خضم الاضطراب - فى عين الإعصار -.

وتخيل وجود المرء فى (عين إعصار بشرى) أسهل بكثير، وكل ما يتطلبه الأمر هو النية والتدريب على ذلك، افترض أنك ستذهب الى مكان صاخب، يمكن أن تخطط لنفسك بأن تكون الشخص الوحيد بالحفل الذى فرض على نفسه بأن يكون مثالا على الهدوء، وبإمكانك أن تمارس الاسترخاء بالتنفس، أو التدريب على الإصغاء إلى الغير، بإمكانك أن تفعل ذلك لو صممت عليه.

إن بدء ممارسة الإستراتيجية فى مناسبات عامة كالاجتماعات الكبيرة، والحفلات، سوف يحقق لك بعض الإنجازات ويجعلك تستمتع بالنجاح، وستلاحظ أن وجودك فى عين الإعصار، سيعد من باب التركيز على الوقت الحاضر، وسوف تستمتع أكثر من ذى قبل، وبمجرد تمكنك من ممارسة هذه الإستراتيجية فى مثل تلك الظروف، سيكون عندئذ بمقدروك ممارستها فى جوانب أصعب للحياة مثل التعامل مع الأزمات، المعاناة، أو الحزن، وإذا بدأت ممارسة ذلك بتمهل فهو تحقيق بعض النجاح، وبالاستمرار فى التمرين عاجلا جدا ستتعلم كيفية العيش فى عين الإعصار .

استرخ....

إن ذروة الأداء تتحقق بالمشاركة بين الذهن والجسم والاسترخاء البدنى مرتبط ولاشك بالحالة الذهنية، فالاسترخاء يساعدك على الانتقال من حالة المشاكل الملحة، فالعقل المنشغل هو الذى يدير المشكلة عدة مرات ومن عدة زوايا، وتبدو له مستعصية على الحل. وتتعقد شيئا فشيئا. وكثير من أمثلة التفكير الإبداعى تحدث عندما يكون الناس قانعين بأنفسهم ومسترخين بدنيا.

فقد كان اينشتين راقدا على كومة من العشب الجاف عندما تخيل أنه يقوم

برحلة فضائية يركب فيها على شعاع الضوء. وكان بين النوم واليقظة عندما حلم بحيوانات تشبه الثعابين يطارد بعضها ذيول بعض، وقد أسفر هذا عن اكتشاف حلقة بنزين.

إذن الاسترخاء أحد الظروف المواتية للإبداع.

ومهارة الاسترخاء مهارة يسهل تعلمها وتحسينها باستمرار، كلما كرست وقتا كافيا للإسترخاء، وتمكنت من السيطرة على حالتك الذهنية، كلما أحسنت استغلال طاقتك الإبداعية

الاسترخاء علاج نفسى..

يعتبر الاسترخاء (relaxation واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التى عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل. وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التى تهدف إلى راحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلى.

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلى والنفسى.. ولكنها متشابهة فى نتائجها وتأثيرها الإيجابى. وهناك بعض الأجهزة الحديثة) biofeedback instruments) الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية) والتى تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل: درجة الشد والتوتر العضلى فى عضلات الجبهة والرأس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات، وأيضاً درجة الحرارة المحيطية فى أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين فى حالة التوتر والقلق.. وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق.

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات فى عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التى سبق ذكرها.. والتدريب

على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطى الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التأثير المباشر الفورى للاسترخاء فى الراحة العامة وزوال التوتر.

وهناك عدد من الحالات التى تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات.. ومنها حالات الشد والضغط النفسى (stress وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها..

وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض.. ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

وبشكل عام فإننا فى العالم الإسلامى نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء فى الذكر والصلاة.. والعالم الغربى اكتشف منذ فترة ليست بعيدة أهمية الاسترخاء.. واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الفردية والجماعية والأجهزة.. والتى يتم استخدامها الآن على نطاق واسع كبديل عن العلاج الدوائى فى بعض الحالات، أو كأسلوب مساعد فى علاج الاضطرابات النفسية والجسمية.

تمارين الاسترخاء:

اولا يتركز الهدف من تمارين الاسترخاء على اكتساب إدراك حسى لا يكون سهلا فى معظم الأحيان لان المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة ولا يكون بعضها فى مناطق محددة بوضوح إلا أنه بعد تنفيذ بعض هذه التمارين تصبح الاحساسات أكثر وضوحا وأكثر تحديدا وبخاصة مع التمرين المستمر، ويجب على الموقف العام للعقل وهو ينجز التمارين أن يكون متساهلا، دون أن يحاول الإسراع أو الاندفاع، ويجب أن تنجز التمارين على نحو جسدى بسهولة، وأسلوب فاتر بطئ، بحيث يبقى العقل منتبها تماما.

ويتضح أن تمارين الاسترخاء وسيلة ممتازة لتهدئة وإبطاء النشاطات العقلية والعاطفية، وذلك من أجل تمرير الرسائل بهدوء إلى العقل اللاواعى. فعندما نسترخى ونغمض أعيننا، نميل إلى الاستغراق فى نوم أو غيبوبة، وذلك إن لم يحافظ العقل على تنبهه، فعلينا أن لا نفكر بأننا نستغرق فى غيبوبة عميقة لكى تبلغ الإيحاءات إلى العقل اللاواعى، فالأمر ليس كذلك، فسوف تبلغ الإيحاءات حتى لو لم تكن قد حققنا أقل مستوى من الغيبوبة، والحق أنه يتوجب علينا أن نكرر الإيحاءات يوميا بصبر وترو، فالنقطة الرئيسية تكمن فى أننا نتعامل مع معضلاتنا بنجاح. وهذا عرض للتمارين.

التمرين الاول:

- اجلس لمدة عشرين دقيقة أو نصف ساعة فى غرفة هادئة لا يقاطعك فيها أحد.

- يمكنك إطفاء المصابيح.

- إذا كنت جالسا باعد بين قدميك، وضع يديك إلى جانبيك.

- وإذا كنت مضجعا، استلق على ظهرك، وارفع ركبتيك واستند برأسك إلى وسادة صغيرة.

- استمع لبعض الموسيقى الهادئة إذا وجدت أن ذلك سيساعدك.

- أغلق عينيك بهدوء، واجعل تنفسك هادئا ومنتظما.

- وفى كل مرة تطلق فيها زفيرا، ردد كلمة (إهدأ) أو أية كلمة أخرى تساعدك على الاسترخاء، وتخيل أن كل مخاوفك وهمومك تطير بعيدا عن جسدك.

- الآن ركز على كل مجموعة عضلية. أولا أضغط على عضلات أصابعك ورسغيك وساعديك. أطبق قبضتى يديك بشدة، وكرر الأمر عدة مرات قبل أن تريحهما.

- تخيل أن كل الضغوط العصبية التى تعانى منها قد خرجت من أصابعك مرورا بذراعيك أولا.

- ركز الآن على تنفسك، وكرر الكلمة التى ترددها للهدوء فى كل مرة تطلق فيها زفيرا.

- قم بعد ذلك بضغط رأسك بشدة قبالة الوسادة أو ظهر الكرسى كى تريح عضلات رقبتك.

- عد إلى خمسة ببطء ثم أرح رأسك.

- ادفع كتفيك إلى الأمام بأقصى طاقة لديك، وارفعهما إلى أعلى، وبعيدا عن مسند الكرسى.

- وعد إلى خمسة ببطء قبل أن تسترخى تماما.

- أثناء ذلك كله، حافظ على تنفسك هادئا منتظما، وردد كلمة الهدوء بينك وبين نفسك.

- اضغط عضلات الفكين واللسان، من خلال إطباق أسانك العليا والسفلى بإحكام، والضغط بلسانك قبالة سقف الحلق.

- اضغط عينيك بشدة، وقطب جبينك. عد إلى خمسة ببطء مع كل ضغط، ثم استرح تماما بعد ذلك، واشعر بأن توترك يغادر كل جزء من أجزاء جسدك.

- استنشق أكبر قدر من الهواء حتى تشعر بأنه لا يوجد متسع فى صدرك لاستنشاق المزيد، وفى الوقت ذاته اجعل معدتك مسطحة كما لو كنت تتوقع تلقى ضربة فيها.

- احبس أنفاسك وانضغاط معدتك للحظات قليلة.

- افعل نفس الشئ مع ساقيك وكاحليك وردفيك.

- احتفظ بهذا (التصويب والمد والضغط) إلى أن تعد ببطء إلى خمسة، ثم استمتع بشعور الاسترخاء بينما تحافظ على تنفسك هادئا.

- تخيل أن كل التوتر يغادر جسدك.

- لاحظ كيف تتحرر من التوتر فى كل جزء من أجزاء جسدك، والهدوء الذى تشعر به كلما رددت كلمة (اهدأ) مع كل زفير.

- إذا عاد التوتر لأى جزء من اجزاء جسمك، كرر التدريب.

- ابدأ فى الشعور بالبهجة والاحساس بالاسترخاء.

- مع زيادة التدريب على الاسترخاء ستتمكن من اختصار الخطوات والشعور بالاسترخاء الكامل فى أى مكان تكون فيه.

أظن أنك أخى الزائر بدأت بعد هذا الشعور بنوع من الهدوء، ولكن ليس هذا كل شئ. بل عليك أيضا التخلص من الأفكار المتزاحمة فى رأسك.

التمرين الثانى

يتحقق هذا التمرين بالطريقة التالية:

استلق مسترخيا دون أن تغير الوضع الذى يتخذه جسدك، ارفع يدك اليمنى إلى أعلى ممتدة باستقامة، بحيث ترتفع الذراع بثبات واستقامة بمقدار ستة إنشات عن الأريكة أو الأرض التى تضطجع عليها، واحرص أن تبق الذراع اليسرى هادئة إلى جانبك، انتبه بشكل خاص إلى عدم تحريك جسدك أو أطرافك أو ملامحك، وإلى أنك مسترخ استرخاء كاملا، بحيث تكون حركة العضلات المتورطة فى رفع بمعزل عن حركة باقى أعضاء الجسد، وجه انتباهك إلى الذراع المشدودة وكذلك إلى الذراع الرخوة، وقارن الإحساس القائم فى كل منهما. وعندما تشعر مميزا ومسترخيا ومختلفا عن توترية ذراعك، عليك أن تبدأ فى زيادة الاختلاف فى الإحساس بتكثيف التوتر فى الذراع اليمنى وبشد العضلات، فأبقها مشدودة لثانيتين ثم دعها ترتخى

وتسقط، واتركها لترتاح حتى تختفى احساسات التوتر أو الإنهاك، بحيث يحل محله شعور ممتع مريح تدريجى. وتشعر بهذه الاحساسات مركزة بشكل خاص فى الأصابع، واليد والساعدين، وفى العضلة ذات الرأسين وعضلات الأكتاف.

كرر التمرين مع اليد اليسرى بينما تكون اليد اليمنى مرتاحة، ومتى استطعت تعيين الصفة المميزة المختلفة لإحساس الاسترخاء والتوتر على نحو واع فى كلتا الذراعين، كرر التمرين دون أن ترفع أى من ذراعيك إنما يجب شد أو توتير العضلات فقط، وعندئذ أطلق سراح التوتر والنظر حتى يتولى الشعور المبهج للاسترخاء. وقد يستغرق هذا الأمر بعض الدقائق.

وتر العضلات مرة ثانية ولفترة قصيرة فقط ثم استسلم للراحة من جديد حتى يصبح الشعور شعورا بالاسترخاء، عزز جهودك لتسترخى الآن عن طريق الإيحاء العقلى، وفى الوقت الذى تقوم بذلك، انتبه إلى أنك لا تبدأ على نحو لا واع بتحريك شفتيك ولسانك كما لو كنت تتكلم، فالإيحاءات يجب أن تكون عقلية.

التمرين الثالث

استلق، واسترخ، وابسط الساق اليمنى وصلبها متى ارتحت على نحو كامل.

يجب أن يكون إصبع القدم مشدودا إلى الأدنى، كما لو كنت تحاول أن تلمس شيئا بقدمك غير قادر على بلوغه، لا ترفع ساقك، مدها فقط بينما اترك ثقلها يستند على ما أنت مستلق عليه، احتفظ بهذا الوضع حتى تستطيع أن تعين التوترات على نحو منفصل فى فخذك، بطة الساق، الكاحل وعضلات القدم، وحينما تعينها، ذاتها المذكورة، فى التمرين السابق بذراعيك، وتعتبر هذه المقارنة عقلية، وعندما تكون قد ارتحت لفترة قصيرة، وتر الساق اليسرى، لكن التوتر هذه المرة يجب أن يكون أقل بقليل ولفترة زمنية أقصر، أرح نفسك من جديد وراقب الفرق فى الأحاسيس.

التمرين الرابع

استلق واسترخ، شد أولا وتر العضلات فى مستدق الظهر حتى يتقوس قليلا واحتفظ بهذا التوتر لبضع ثوان، ومن ثم غضن العضلات البطنية حتى تنسحب المعدة إلى الداخل والأعلى، احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان، واسترخ بعد ذلك، وخلال فترة التوتر سيرتفع القسم الأدنى من الظهر عن السند الذى يستلقى عليه، لا تبذل جهدا كبيرا، فلا يكون أكثر مما هو ضرورى لرفع ظهرك قرابة إنش، واسترخ بعد ذلك.

بعد تنفيذ هذا التمرين ثلاث مرات، يتغير تمرين الجذع بهز الكتفين، بحيث تدعهما يسترخيان بعد الاحتفاظ بهما ممدودين لبضع ثوان، وعندئذ يلاحظ أنه يمكننا بهذه الطريقة أن ننجز درجة أعلى من الاسترخاء من تلك الدرجة الممكنة قبل تعيين مجموعات العضلات على نحو منفصل.

يضيف كل تمرين تال مجموعات إضافية من العضلات إلى تلك التى سبق لها واسترخت. وبهذه الطريقة يصبح الاسترخاء الذى تم تحقيقه أكثر اكتمالا.

عندما تسترخى، دع رأسك يدور بلطف من جانب إلى جانب، افعل هذا ببطء كبير تاركا رأسك يسقط تحت ثقله الخاص من اليمين إلى اليسار، وإذ يكون الرأس قد دار بقدر ما يستطيع أن يدور باتجاه واحد، دعه يستقر لحظة. تحسس ثقل اللحم الوجهى وهو ينزع إلى الارتخاء. ويجب ألا تشد عضلات الفك بإحكام، بل ترخى، بحيث أن فمك يفتح قليلا فى النهاية، أرخ لسانك، بحيث يترهل فى فمك، ومتى حددت الاحساسات المتنوعة أو الإدراك الحسى فى وجهك وشفتيك ولسانك، دور لسانك ببطء إلى الجانب الآخر، ولاحظ الاحساسات من جديد، وفى فترات الراحة خلال هذا التمرين الذى يجب أن يتم ببطء كبير، ركز على ارتخاء الرأس، العنق وعضلات الوجه، وادعم هذه العملية بإيحاءات متتابعة للاسترخاء.

التدريب السادس

يمكنك تطبيق هذا التدريب بنفسك.. ويمكنك متابعة الخطوات التالية خطوة خطوة.. وإذا أردت يمكنك قطع الاتصال بالانترنت ومتابعة التدريب أو طباعته والتدريب عليه بنفسك أو مع آخرين..

١- اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط على الإصبع الصغير بالإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرى.. ولنسم ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء. وأيضا اختر إشارة كلامية(مثلاً سبحان الله العظيم) أو أى تعبير آخر من الأذكار ولكن من التى لا تستعملها عادة ليسهل ذلك فى عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء (بعض الناس يحب أن يذكر اسمه ثلاث مرات مثلاً... ونحن لا نستعمل اسمنا عادة..).

٢- اختر مكاناً مناسباً وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع أن تكون جالساً ولكن فى بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل).

٣- بعد قيامك بإداء الإشارة الحركية والكلامية.. ابدأ بالعد ١- ٢- ٣- ٤- ٥ ثم أغمض عينيك.

٤- لاحظ حركات التنفس والصدر.. وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه.. ولاحظ أن التنفس الهادئ والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة.

يمكنك الآن أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه فى صدرك. لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشر ثوان. ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره.. ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك، ويمكنك مثلاً ان تتصور أن غباراً واوساخاً وأشياءً أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق.. أعد ذلك حوالى ٥-١٠ مرات.

٥- إقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة فى هذه اليد. لاحظ التوتر العضلى والشد الحاصل فى العضلات

والألم المحسوس فى جلد الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد. استمر على هذا الشد مدة ١٠ ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً. ثم:

٦- اترك يدك تستلقى إلى جانبك.. لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء.. والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى، ربما تحس تنميلاً أو نبضاناً خفيفاً ولطيفاً ينتشر فى اليد.. طبعاً كل تركيزك وأفكارك فى اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجرى فيها ولها. استمر فى استرخاء اليد اليمنى حوالى ٢٠ ثانية ويمكن أن تعد من ١-٢٠ على مهل.. ثم:

٧- إعادة الحركة فى (٥) و(٦) مرة أو مرتين. (أى شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات)

٨- إقبض اليد اليسرى إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة فى هذه اليد.

٩- طبق نفس الخطوات التى اتبعتها مع اليد اليمنى فى (٥) و(٦) و(٧) على اليد اليسرى الآن..

١٠- شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى أسفل باتجاه الكتفين. وذلك لمدة عشر ثوان.

١١- اترك رقبتك تسترخى وحدها.. ولمدة ٢٠ ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذى يعقب الشد..

١٢- أعد الشد ثم الاسترخاء فى (١٠) و(١١) مرتين أو ثلاثة.

١٣- عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع التركيز على الأحاسيس المرافقة فى كل حالة وتركيز الذهن فى مجموعة العضلات المستعملة.. طبقها الآن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضيعة

نصف إطباق أو إطباق بسيط.. ودون جهد فى حالة الاسترخاء..

ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخى.. وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحة قليلاً دون جهد لأنها مسترخية وتنفتح قليلاً بسبب ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل.. بعد الاسترخاء ٢٠ ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً.. ولمدة ٢٠ ثانية.. وعضلات الوجه مهمة جداً فى معظم حالات التوتر لاسيما فى بعض الوجوه التى توصف بأنها معبرة أو متألمة حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أردت يمكنك الاختصار فى تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها مرة واحدة بدلاً من ثلاث.

١٤- يمكنك الان الانتقال إلى عضلات الظهر ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخى ٢٠ ثانية..

١٥- الآن.. تعود إلى التنفس الهادئ العميق والبطئ ودون جهد.. وتلاحظ ان الاسترخاء شئ جميل حقا.. ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاجات.

١٦- ركز انتباهك الآن على القدمين معاً (ليس ضرورياً اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معاً) وشدهما إلى أعلى، والساقان والرجلان ممدودتان، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين؟، شد القدمين إلى أعلى قليلا وثبتها فى منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين.

لاحظ التوتر والانزعاج المرافق فى المنطقة كلها وبعد عشر ثوان أترك الرجلين والقدمين تسترخى وترتاح ٢٠ ثانية..

أعد ذلك ٢-٣ مرة.

١٧- ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء الى الصدر ويخرج منه.. ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده.. وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة، واثناء ذلك راقب جسمك ابتداءً من يدك اليمين وإذا لاحظت شداً معيناً.. فقط أترك العضلات المشدودة ترتاح وترتخى وحدها.. وأنت تراقب بهدوء كل الجسم..

وبعد ذلك يمكنك ان تتصور (تتخيل) منظراً جميلاً تحبه.. مثل شاطئ البحر.. أو حديقة أزهار.. أو غيره مما تحبه.. حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله.. وأن تستمتع به فترة من الزمن.. وعندما تريد الانتهاء والتوقف.. عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك الأخرى.

يستغرق هذا التمرين حوالى ١٠ إلى عشرين دقيقة.. ويمكنك التدريب علية مرة يومياً فى البداية لمدة أسبوعين.. ثم عند اللزوم.. كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة. ويمكنك القيام أيضاً بالاسترخاء السريع فى بعض المناسبات التى تتطلب ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل او الشامل لمدة معينة.

التدريب السابع:

المرحلة الأولى:

(١) اختر مكاناً هادئاً ثم إجلس على كرسى مريح.

(٢) أغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين

(٣) تنفس بعمق.. شهيق عميق.. وزفير.. شهيق.. وزفير..

(٤) أترك جسمك كله على الكرسى مسترخياً وطرياً.

المرحلة الثانية:

استرخاء العضلات فى كل الجسم.. وفى حالة الشهيق شد العضلات (عضلات الرأس والوجه)، وفى حالة الزفير.. أترك العضلات تسترخى

وحدها..

× أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الكتفين والرقبة. ومع الشهيق إرفع كتفيك وشد العضلات، وفى الزفير أترك هذه العضلات تسترخى وحدها...

× أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات البطن وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير..

× أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معاً وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير...

المرحلة الثالثة: استمر فى الشهيق.. والزفير الأطول... وتخيل منظراً جميلاً تحبه... واستمتع بذلك عدة دقائق..

ملاحظات هامة حول الاسترخاء:

١- التثاؤب: اضغط قليلاً على مفصل الفك بحركة دائرية بإصبعك ثم افتح الفم وأترك الفك السفلى ينزل إلى أسفل ثم ابدأ بالتثاؤب أو ما يشبه التثاؤب..

٢- استرخاء اللسان: أترك اللسان يلامس الجانب الخلفى للأسنان السفلية وأتركه وحده يسترخى..

٣- الابتسام والتبسم:جرب ذلك عدة مرات.. ودع فتحتى الأنف تكبر وتأخذ هواء أكثر..

٤- الأنف: يمكنك ان تسد أحد فتحتى الأنف بإصبعك وتتنفس من الثانية بعمق.. ثم الفتحة الأخرى عدة مرات.. إن ذلك يجعل تنفسك عميقاً..

٥- الوجنتان: يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة دائرية مقترباً من فتحة الأنف مع التنفس العميق..

٦- العيون: أنظر إلى المدى البعيد عدة لحظات.. ثم إلى القريب.. عدة

مرات. ثم أغمض عينيك وأنظر إلى أعلى ثم إلى أسفل ثم إلى الخلف.. إن هذه الوضيعة تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية.. ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائرى مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات.. ثم عكس عقارب الساعة..

٧- التنفس: (تبدأ الحياة بشهيق.. وتنتهى بزفير..) والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر فى التنفس.. فهو يتنفس بعمق.. وهو سعيد ومسترخى..

× القاعدة الأولى: التنفس أولاً ثم الحركة.. أية حركة كانت.

× القاعدة الثانية: زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق.

× القاعدة الثالثة: اليد على البطن.. شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير.. اليد على البطن أثناء ذلك وهى تنخفض وترتفع وحدها مع حركات التنفس العميق.

× تمرين مساعد: وضع اليدين على الكتفين بشكل متصالب مع الشد.. والقيام بحركات ثم (أخذ نفس من الأنف) بشكل متتالى وسريع، ثم زفير عميق...

٨- التمطط: وشد عضلات الجسم.. تمديد الكوع والكتف والتمطط.. هو نوع من الاسترخاء المفيد.

٩- التدليك: تدليك ظاهر عضلات الإبهام فى اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرى.. بشكل حركات دائرية هادئة.. وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام فى اليد مريح لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة فى الدماغ البشرى مما يعطى مفعولاً سريعاً وواضحاً من ناحية الاسترخاء والراحة.

١٠- ملاحظات عامة:

× مد اليدين إلى الجانبين وتحريكهما ببطء.. مثل حركات الطيران

بالجناحين..

× لاتصال الساقين!! (وضع رجل على رجل أثناء الجلوس) ولا مانع من تصالب القدمين.

× ابتعد عن تكتيف الذراعين لأنه يسبب التوتر أو يزيده..

× تمديد الساقين وفردها.. عادة جيدة.

× التمدد على الوجه ورفع كل ساق على حدة عدة لحظات..

× الوقوف ثم ثنى الركبتين عدة لحظات.. وتكرار ذلك.. وقوف.. ثم ثنى الركبتين.

× تمارين اللياقة البدنية العامة مفيدة جدا لتوازن عضلات الجسم وقوتها وللاسترخاء أيضا..

التخلص من الأفكار المتزاحمة:

حتى إذا شعرت بالاسترخاء والراحة بدنيا، قد يكون عقلك مشحونا بالأفكار. ويمكنك أن تتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها باتباع ما يلى:

- تخيل مكان مريح تشعر فيه بالسعادة والأمان، قد يكون هذا المكان حقيقيا أو خياليا، فى الطبيعة أو فى غرفتك.

- غير الظروف المحيطة بالطريقة التى تترائ لك، حتى تصل إلى أفضل الظروف الممكنة. وعند تخيلك للمكان ببصرك، استمع بأذنيك، واستشعر كافة الأحاسيس المصاحبة للتجربة حتى تصبح مقاربة للحقيقة.

- احتفظ بهذه الحالة العقلية الجميلة لبضع دقائق.

- واحتفظ بالهدوء الذى تجلبه إليك لفترة أطول.

- إذا تزاحمت عليك الأفكار لا تتعارك معها، بل حاول بهدوء توجيه تركيزك على المناظر والأصوات والأحاسيس المبهجة التى تأتيك أثناء تخيلك

لمكانك الخاص.

- عد بأفكارك إلى أحداث سعيدة مرت بك، يمكنك أن تستخدم الذكريات الحسنة كمصادر تعزيز أهدافك الحالية.

- قد تكون بحاجة للتدرب على هذه الأساليب أكثر من مرة حتى تتمكن من الوصول بسهولة إلى حالة الاسترخاء العقلية والبدنية. وفى كل مرة تستعين بها سوف تغير طريقة شعورك، وستكون مدفوعا لعمل ما لم تكن لديك الإرادة الكافية لعمله فى ظروف أخرى.

فالاسترخاء مفتاح ذروة الأداء مهما كانت رغباتك وأهدافك. فابدأ من الآن:

- داوم على الاسترخاء.

- ابتعد بذهنك لوقت ما عن المشاكل لفترة كل يوم.

- خذ اجازات ولو حتى قصيرة، ولاسيما حين تشعر بازدحام المشاكل.

- استخدم خيالك وتصور أفكار سعيدة تساعدك على الوصول إلى حالة ذهنية صافية مبدعة.

- جدد أى شئ يمتعك أكثر ويصلح لأسلوب معيشتك.

- غير أسلوب حياتك بما يمكنك أن تفعل ما تريد.

البعد عن الزحام:

اعتادت الأفكار الإبداعية أن تراود الناس عندما يكونون بمفردهم، وحتى عندما يكونوا فى أماكن مزدحمة كالمطارات كانت تأتيهم عندما لا يزعجهم أحد.

فالعقل المبدع يصيبه الخمول إن أحس أن شيئا سيزعجه، فحتى إن كنت بمفردك فى مكتبك بعملك فإن مجرد توقع أن يفتح الباب أو يرن جرس الهاتف يجعلك واعيا ومنتبها.

ولكى تدخل إلى التركيز الداخلى المبدع:

- ابتعد عن العالم الواقعى الموجود وادخل عالم الإبداع الخاص بك.

- غير عاداتك بما يمنحك وقتا تخلو فيه بنفسك كل يوم ولو كان قصيرا.

- رق عالم الاحساس الداخلى الخاص بك بأن تتعلم أن تعترف بالأفكار الرقيقة التى يقدمها لك وتثق بها.

عندما ترهقك كثرة المعلومات:

- امش بعيدا ..

- أغلق الملفات.

- تعامل مع مهمة جديدة بذهن صاف.

- أجل المهمة الحالية وأخرجها من ذهنك حتى الغد، ثم أنظر إلى الأمور نظرة جديدة.

- اسأل نفسك عن أهم ثلاث حقائق بالمشكلة أو الموقف.

عندما تعانى نقص المعلومات:

- أدر فى ذهنك كل ما تعرفه عن المشكلة وما لا تعرفه ثم أخرج المشكلة من ذهنك.

- كن حساسا للإلهام، فقد تحصل على معلومات أكثر بسهولة.

- فكر فى شخص يمكن أن يساعدك.

- اسأل نفسك عن المعلومات التى تريدها إن قدر لك أن تحصل عليها.

- ثم اسأل نفسك عن التغير الذى يمكن أن يحدث من وجهة نظرك أو قرارك، وكيف ستنظر إلى الموقف نظرة مختلفة.

كيف تتعامل مع الأزمات:

- ابعد نفسك عن الأزمة لدقائق أو ساعات.

- بعد استعراض أوجة المشكلة والاحتمالات وأسوأ ما يمكن أن يحدث، عليك أن تتناسى الأزمة لقليل من الوقت.

- فكر فى أى شئ جيد فى حياتك حتى تضع الموقف الحالى فى إطاره الصحيح.

- إذا أتتك الأفكار فلا تضيعها وإذا لم يكن هناك أى حل منطقى فإن هذه الأفكار تكون أفضل ما يمكن أن ينتجه عقلك، وبهذا تمدك بأفضل أداء ممكن فى هذه الظروف.

وأخيرا:

تذكر أن جلوسك فى المسجد وبيدك المصحف، وكذلك صلاتك فى الليل... هى أحد أنواع الاسترخاء فأنت خلال ذلك تمارس فن الاسترخاء وتحقق التوازن بين الجسم والروح وذلك من خلال التأمل فى حالة الاسترخاء التى تعيش بها والتأمل الذى تحققه، يصفو الذهن وتشرق الروح، عندها يكون الدماغ قادراً على أن يعطى الأوامر للجسم فيعود للوضع الطبيعى، وحسب التعليمات فإن الدماغ قادر عندها أن يقوم بأمور يعجز الإنسان فى الأحوال العادية عن القيام بها، فتستطيع مثلاً أن تسيطر على حركة الأمعاء المضطربة كما أن التأمل يجعلك تنظر للأمور بنفسك أكثر إيجابية وعندها تملك الإرادة والشجاعة للتغلب على مرضك.



كلنا يريد النجاح فى الحياة، ولكن البعض منا يخفق فى الوصول إليه لأنه يظن أن النجاح كلمة مستحيلة صعبة المراد. والحقيقة أننا ربما نكون قد أهملنا أسباب النجاح، وأخلدنا إلى الأرض، فزادتنا هوانا على هوان.

والنجاح هو طموحك من الحسن إلى الأحسن، فالكمال لله تعالى وحده، وإذا سمعت أحدا يقول لك: (وصلت إلى غايتى فى الحياة) فاعلم أنه قد بدأ بالانحدار. وعلى الإنسان السعى نحو النجاح، والله تعالى لا يضيع أجر العاملين. يقول بديع الزمان الهمذانى:

وعلى أن أسعى وليس... علىّ إدراك النجاح

وإليك هذه الوصايا لمن أراد أن يقطف ثمار النجاح من بستان الحياة.. وما هى إلا دعوة للوصول إلى الفلاح فى الدارين، إذا ما قيمة نجاح الدنيا، إن كان فى الآخرة خسران مبين!!

١- عليك بتقوى الله تعالى فهى خير زاد.. وأفضل وصية.. فالله تعالى يقول: ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ﴾ (الطلاق: ١، ٢) ويقول تعالى أيضا: ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ (الطلاق: ٤)

٢- املأ قلبك بمحبة الله ورسوله ﷺ، ثم محبة أبويك ومن حولك.. فالحب يجدد الشباب، ويطيل العمر، ويورث الطمأنينة.. والكراهية تملأ القلوب تعاسة وشقاء.. اجعل فى بيتك ما يكفيك من حب أهلك وعائلتك.. فالحب يضمد الجراح، ويبعث فى القلب حرارة الألفة والمودة.

٣- اجعل حبك لنفسك يتضاءل أمام حبك لغيرك.. فالله تعالى يقول: ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ (الحشر: ٩) . والسعداء يوزعون

الخير على الناس، فتتضاعف سعادتهم.. والأشقياء يحتكرون الخير لأنفسهم، فيختنق فى صدورهم. اجعل قلبك مليئا بالحب والتسامح والحنان.. فالأشقياء هم الذين امتلأت قلوبهم حقدا وكراهية ونقمة.

٤- لا تذرف الدموع على ما مضى، فالذين يذرفون الدموع على حظهم العاثر لا تضحك لهم الدنيا، والذى يضحكون على متاعب غيرهم، لا ترحمهم الأيام. لا تبك على اللبن المسكوب.. بل ابذل جهدا إضافيا حتى تعوض اللبن الذى ضاع منك.

وتذكر قول رسول الله ﷺ: (وإن أصابك شئ فلا تقل لو أنى فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان) رواه مسلم

٥- اجعل نفسك أكثر تفاؤلا.. فالمتفائل يتطلع فى الليل إلى السماء، ويرى حنان القمر، والمتشائم ينظر إلى السماء ولا يرى إلا قسوة الظلام. كن اكثر تفاؤلا مما أنت عليه، فالمتفائل يجذب إليه محبة الآخرين.. والمتشائم يطردها عن نفسه.. يقول الحليمى: كان النبى ﷺ يعجبه الفأل، لأن التشاؤم سوء ظن بالله تعالى، والتفاؤل حسن ظن به، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى على كل حال. (فعن معاوية بن الحكم - رضي الله عنه - قال: قلت يا رسول الله، منا رجال يتطيرون. فقال: ذلك شئ يجدونه فى صدورهم، فلا يصدَنهم). رواه مسلم. وقال النووى: معناه أن الطير شئ تجدونه فى نفوسكم ولا عتب عليكم فى ذلك، ولكن لا تمتنعوا بسببه من التصرف فى أموركم.

٦- كن أكثر إنصافا للناس مما أنت عليه.. فالظلم يقصّر العمر، ويذهب النوم من العيون.. ونحن نفقد الذين نحبهم لأننا نظلم ونغالط فى حسابهم.. نركز حسابنا على أخطائهم.. وننسى فضائلهم.. نطالبهم بأن يكونوا خالين من كل عيب.. ونبرر أخطائنا بحجة أننا بشر غير معصومين. يقول الإمام محمد بن سيرين: (ظلمك لأخيك أن تذكر منه أسوأ ما رأيت وتكتم خيره)، ويقول ابن القيم: (كيف ينصف الخلق من لم ينصف الخالق).

٧- إذا رماك الناس بالطوب، فاجمع هذا الطوب لتسهم فى تعمير بيت.. وإذا رموك بالزهور فوزعها على الذين علّموك.. الذين أخذوا بيدك وأنت تكافح عند سفح الجبل

٨- كن واثقا بالله تعالى أولا ثم بنفسك.. وتعرف على عيوبك.. وتيقن أنك لو تخلصت من عيوبك لكنت أكثر قربا من أحلامك. تذكر أخطاءك لتتخلص من عيوبك. وانس أخطاء إخوانك وأصدقائك كى تحافظ عليهم.. واعلم أن من سعادة المرء اشتغاله بعيوب نفسه عن عيوب غيره..

٩- إذا نجحت فى أمر.. فلا تدع الغروت يتسلل إلى قلبك.. فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول: (وإن الله أوحى إلى أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد ولا يبغى أحد على أحد) رواه مسلم. ويقول تعالى: ﴿فَلا تُزَكُّوا أَنفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَىٰ﴾ (النجم: ٣٢). وإذا وقعت على الأرض فلا تدع الجهل يوهمك أن الناس قد حفروا لك الحفرة.. حاول الوقوف من جديد وافتح عينيك وعقلك كى لا تقع فى حفرة الأيام ونكبات الليالى. إذا وقعت فتعلم كيف تقف لا كيف تجزع.. وإذا وقفت فتذكر الواقعين على الأرض.. لتنحنى لهم وتساعدهم على الوقوف.

١٠- إذا انتصرت على خصومك فلا تشمت بهم.. وإذا أصيبوا بمصيبة فشاركهم ولو بالدعاء. فالله تعالى يقول: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الأُمُورِ﴾ (الشورى: ٤٣). ولقد كان من دعاء النبى ﷺ قوله: (اللهم لا تشمت بى عدوا ولا حاسدا). وقال عليه الصلاة والسلام: (لا تظهر الشماتة لأخيك فيرحمه الله ويبتليك). رواه الترمذى.

١١- لا تجمع بين القناعة والخمول.. ولا بين العزة والغرور.. ولا بين التواضع والمذلة قال رسول الله ﷺ: (من تواضع لله رفعه الله حتى يجعله فى أعلى عليين» رواه ابن ماجة

١٢- اختر لنفسك من الصالحين صديقا واحرص عليه.. فالرسول ﷺ

يقول: (الرجل على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل) رواه الترمذى. لا تعاتبه فى كل صغيرة وكبيرة. غض الطرف عن زلاته، فان الكمال لله تعالى وحده.. ضع نصب عينيك إخلاصه لله، وسلوكه المستقيم.. حافظ عليه، فإنك إن ضيعته فقد لا تجد من يشاركك هموم الحياة ويدلك على الخير. وقيل: عليك بصحبة من إذا صحبته زانك، وإن غبت عنه صانك، وإن احتجت إليه أعانك، وإن رأى منك خلة سدها أو حسنه عدها وأصلحها).

١٣- لا تخاصم الآخرين، فالخصام يمزق حبل الصداقة، ويخلق سدودا وهمية بين الأرواح اجعل نفسك فى كل عام أوسع صدرا من عامك الذى مضى، فالسعداء لا تضيق صدورهم وهم يتسامحون مع غيرهم ويحتملون عيوبهم.. وانس إساءة الناس وتذكر جميلهم.

١٤- تسامح مع الذين أخطأوا فى حقك، والتمس لهم الأعذار.. تسامح وأسرف فى تسامحك.. فالتسامح يطيل العمر، ويعيد إليك الثقة بالناس واحترام الآخرين لك.. اغسل تجاعيد الكراهية من قلبك وذاكرتك.. وتعلم أن تعاقب من أساؤوا إليك بالنسيان لا بضربهم بالسكاكين: قال رسول الله ﷺ: (أيعجز أحكم أن يكون كأبى ضمضم، كان إذ خرج من بيته قال: إنى تصدقت بعرضى على الناس) رواه أبو داوود. قال الإمام النووى: أى لا أطلب مظلمتى ممن ظلمنى لا فى الدنيا ولا فى الآخرة، وهذا ينفع فى إسقاط مظلمة كانت موجودة قبل الإبراء، فأما ما يحدث بعده فلا بد من إبراء جديد بعدها).

١٥- أعط الآخرين من قلبك وعقلك ومالك ووقتك.. ولا تقدم لهم فواتير الحساب.. وإذا ساعدت غيرك فلا تطلب من الناس أن يساعدوك.. وليكن عملك خالصا لوجه الله تعالى. وإذا أنت أسديت جميلا إلى إنسان فحذار أن تذكره، وإن أسدى إنسان إليك جميلا فحذار أن تنساه. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُم بِالْمَنِّ وَالأَذَىٰ﴾ (البقرة: ٢٦٤) .

وتذكر قول الشاعر:

١٦- اعتبر كل فشل يصادفك إحدى تجارب الحياة التى تسبق كل نجاح وانتصار.. فالليل مهما طال فلابد من بزوغ الفجر. قال أحدهم: النجاح سلالم لا تستطيع أن ترتقيها ويداك فى جيبك!!.

١٧- احمد الله تعالى على طبق الفول.. ولا تلعن الأيام لأنها لم تقدم لك طبق الكافيار فى كل يوم. كن قنوعا.. وإياك والحسد، فالله تعالى قد أختص أناسا بنعمة أسداها إليهم.. فلا تتمنى زوال النعمة عن الآخرين.. بل اسأل الله تعالى من فضله.. فقد قال المصطفى ﷺ: (يا أبا هريرة كن ورعا تكن أعبد الناس، وكن قنعا تكن أشكر الناس، وأحب للناس ما تحب لنفسك تكن مؤمنا، وأحسن جوار من جاورك تكن مسلما، وأقلّ الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب) رواه ابن ماجة.

١٨- لا تنس فى كل يوم أن تطلب من الله العفو والعافية. ففى الحديث الذى رواه الترمذى، يقول النبى ﷺ: (اسألوا الله العفو العافية فإن أحدا لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية) رواه الترمذى

١٩- اسأل الله تعالى علما نافعا ورزقا واسعا. فالعلم هو الخزانة التى لا يتسلل إليها اللصوص.. وألف دينار فى يد الجاهل تصبح حفنة من التراب، وحفنة من التراب فى يد متعلم تتحول إلى ألف دينار.. قال على بن أبى طالب - كرم الله وجهه - لرجل من أصحابه: يا عميل، العلم خير من المال، العلم يحرسك وأنت تحرس المال، والعلم حاكم والمال محكوم عليه، والمال تنقصه النفقة، والعلم يزكوا بالإنفاق). والعلم يحطم الغرور.. والغرور هو قشرة الموز التى تتزحلق عليها، وأنت تتسلق حبل النجاح.. يقول رسول الله ﷺ: (سلوا الله علما نافعا، وتعوذوا باله من علم لا ينفع). رواه بن ماجة. ولذلك كان من دعاء النبى ﷺ: (اللهم إنى أعوذ بك من علم لا ينفع، ومن قلب لا يخشع، ومن نفس لا تشبع، ومن دعاء لا يسمع، ومن هؤلاء الأربع) رواه ابن ماجة.

٢٠- حاول أن تسعد كل من حولك، لتسعد ويسعد الآخرون من حولك.. فأنت لا تستطيع الضحك بين الدموع.. ولا الاستمتاع بنور الفجر وحولك من يعيش فى الظلام. وسعادة الإنسان تتضاعف بعدد الذين تنجح فى إسعادهم.. وإذا اتسع رزقك، فحاول أن تسعد الناس ببعض مالك.. وإذا ضاق رزقك، فحاول أن تسعدهم بالكلمة الطيبة... قال رسول الله ﷺ: (ومن كان له فضل من زاد فليعد به على من لا زاد له). رواه مسلم. وقال المصطفى ﷺ: (اتقوا النار ولو بشق تمرة، فمن لم يجد فبكلمة طيبة) رواه الشيخان. وقال عليه الصلاة والسلام: لا تحقرن من المعروف شيئا، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق) رواه مسلم.

٢١- حاول أن تتذكر الذين ساعدوك فى أيام محنتك.. والذين مدوا لك أيديهم وأنت تتعثر.. والذين وقفوا معك عندما أدارت لك الدنيا ظهرها.. والذين أخرجوك من وحدتك يوم تخلى عنك بعض من حولك.. لا تقل إنك شكرتهم ورددت لهم الجميل.. اشكرهم مرة أخرى، ورد لهم الجميل كلما استطعت. قال عليه الصلاة والسلام: (من لا يشكر الناس لا يشكر الله) رواه الترمذى. وقال عليه الصلاة والسلام: من صنع إليكم معروفا فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه). رواه أبو داوود.

٢٢- حاول أن تتذكر أسماء الذين أسأت إليهم من غير قصد.. اسأل الله تعالى أن يعفوا عنك، وادع الله لهم أن يطلبوا منه الغفران لك. ولا تحاسب الناس.. فحسابهم إضاعة للوقت..

٢٣- خذ بيد الضعيف حتى يسترد قوته.. وقف بجانب اليائس حتى يبصر بارقة الأمل.. وكن مع الفاشل حتى يدرك طريق النجاح. حاول أن تضمد جروح بعض الناس، وتسهم فى ترميم بيوت آيلة للسقوط. وتأمل قول المصطفى ﷺ فى تجسيد العلاقة القائمة بينك وبين الآخرين: (المؤمن مرآة المؤمن، والمؤمن أخو المؤمن، يكف عليه ضيعته ويحوطه من ورائه) رواه أبو داوود وحسنه الألبانى.

٢٤- إذا زحف الظلام، فكن أحد حملة الشموع، لا أحد الذين يقذفون الفوانيس بالحجارة.. وإذا جاء الفجر، فكن من بين الذين يستقبلون أشعة النهار، لا أحد الكسالى الذين لا يدركون شروق الشمس.

٢٥- حاول أن تسدد بعض ديون الناس عليك. فبعضهم أعطاك خلاصة تجاربه خلال أعوام من الزمان مضت.. وبعضهم أعطاك ثقته، فلم تقف وحدك فى مواجهة عواصف الحياة.. وبعضهم أضاء لك شمعة وسط الظلام، فأبصرت الطريق فى النهار.. وبعضهم ملأ عقلك.. وآخرون ملأوا قلبك.. وأعظم من ذلك، شكر المولى تعالى المتفضل عليك بالنعم كلها، وكيف بنا إذا قال لنا الله تعالى يوم القيمة - كما فى الحديث القدسى الذى يرويه مسلم -: (يا ابن آدم، حملتك على الخيل والإبل وزوّجتك النساء وجعلتك تربع وترأس، فأين شكر ذلك؟) فهل أعددنا لذلك السؤال جوابا!!..

٢٦- إذا اقتربت من قمة الجبل، فلا تدع الغرور يفقدك صوابك، ولا تتوهم أن الذين يقفون عند السفح هم الأقزام.. قال الله تعالى: **﴿وَلا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلا تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾** (لقمان: ١٨) . ولقد سئل الحسن البصرى عن التواضع فقال: التواضع هو أن تخرج من منزلك ولا تلقى مسلما إلا رأيت له عليك فضلا.

تغلب على أنانيتك، ومد يدك لتساعد الواقفين عند السفح للوصول إلى قمة الجبل. وإذا تعثرت قدمك بعد الوصول إلى قمة الجبل فلا تتهم غيرك بأنهم سبب وقوعك. تعرف على أخطائك وعيوبك، حتى إذا وصلت إلى قمة الجبل مرة أخرى عرفت كيف تثبت أقدامك بزيادة عدد الذين يقفون معك عند القمة.

٢٧- لا تفتش عن عيوب الآخرين: قال رسول الله ﷺ: (إذا قال الرجل هلك الناس فهو أهلكهم) رواه مسلم. قال الخطابى: معناه، لا يزال يعيب الناس ويذكر مساوئهم ويقول فسد الناس وهلكوا، فإن فعل ذلك فهو أسوأ حالا منهم

فيما يلحقه من الإثم فى عيبهم والوقيعة منهم). قال مالك: إذا قال ذلك تحزنا لما يرى فى الناس من أمر دينهم فلا أرى به بأسا، وإذا قال ذلك عجبا فى نفسه وتصاغرا للناس فهو المكروه الذى يُنهى عنه.)

٢٨- لا تجعل لليأس طريقا إلى قلبك، فاليأس يغمض العيون.. فلا ترى الأبواب المفتوحة ولا الأيدى الممدودة. قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ **(الزمر: ٥٣)** .

٢٩- أيقن بأنك إذا أتقنت عملك وأحببته وتفانيت فيه.. تستطيع أن تحقق ما عجز عنه الآخرون، ولا تنس حديث رسول الله ﷺ: (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه) رواه ابو يعلى

٣٠- تذكر أن المؤمن يستطيع أن يحتمل الجوع، ويستطيع أن يحتمل الحرمان.. يستطيع أن يعيش فى العراء.. ولكنه لا يستطيع أن يعيش ذليلا.. والله تعالى يقول: (وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ)

٣١- حاسب نفسك قبل أن تحاسب.. وأحص أعمالك قبل أن تحصى عليك... قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ **(الحشر: ١٨)** . قال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - : (حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا فإنه أهون لحسابكم، وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا، وتجهزوا ليوم تعرضون فيه لا تخفى منكم خافية)



حقائق حول النجاح ١٨

الحقيقة الأولى: من المسؤول؟

إذا كانت حياتك مزرية، فالخطأ منك أنت، يبدأ النجاح حينما تأخذ أنت المسؤولية الكاملة التامة المطلقة عن حياتك وعندما تتوقف عن لوم المسؤولين والناس والأهل والبلد.. كم مرة سمعت من الناس من ينسب الأوضاع السيئة إلى فلان أو علان؟! نجاحك أو فشلك يبدأ منك أنت.

الحقيقة الثانية: دع مفكرات الوقت جانباً:

ارم تلك الدفاتر المعقدة التى يطلق عليها (أدلة التنظيم الشخصى) واقتن أحد الدفاتر الصغيرة الرخيصة الثمن والتى يمكنك أن تجدها كل مكتبة، إن هذه الأدلة المعقدة لا تؤدى شيئا سوى تضييعه وقتك فى ملأ الفراغات ومعرفة كيفية استخدامها، حتى أنك لا تحتاج إلى دورة مكثفة لتتعلم كيفية التعامل معها.

استخدم دفترا صغيرا واكتب فيه ما يتوجب عليك فعله ثم قم بالشطب على الأعمال التى تقوم بتنفيذها.

الحقيقة الثالثة: أغلق التلفاز:

أغلق التلفاز، فهو أكبر مخدر للحواس والعضلات، معدل الوقت الذى يكون التلفاز فيه مفتوحا فى البيت العادى هو ٨ ساعات يوميا!! وهى لن تزيد من ثروتك ريالا واحدا، أما ما يؤدى إلى ذلك هو توفير الوقت اللازم لتحقيق أهدافك التى وضعتها أو البحث والتعلم والتطوير، أو تطبيق الأفكار. أحد أكثر الأسباب التى يتغنى بها الكثيرون هو أنه لا يوجد وقت كاف لتحقيق الأهداف. وهذا كلام فارغ!! لكننا نضيع الأيام، ونتطلب الدقائق!!.

الحقيقة الرابعة: دورات النجاح لا تعطى النجاح:

النجاح لا يحصل بحضور الدورات المكثفة لدى المدرب فلان وعلان! والسفر هنا وهناك لملاحقة تلك الدورات التدريبية!.

إن الاستطراد فى هذا الباب لن يؤدى إلا إلى المزيد من التضييع للأوقات والأموال!

إن المطلوب منك باختصار: أن تتعلم القليل من المبادئ الأساسية للنجاح ثم تنتقل وبكل حماسة وقوة وإصرار فى واقعك.

الحقيقة الخامسة: أنت شبيه أصحابك:

إذا كان أصحابك ومستشارك من الفاشلين.. فتوقع أن تكون أحدهم!

فأنت ناتج للبيئة التى تحيط بك وإذا كنت تتمنى أن تكون من أصحاب الأهداف السامية والهمم العالية مع بقاءك مع (الرفاق) البطالين، فأنت (تحلم):

أحط نفسك بالناجحين والعظماء وثق بأنك ستصبح واحداً منهم، فتكوين بيئة النجاح مهم للغاية.

الحقيقة السادسة: ثق بنفسك:

النجاح يحتاج إلى الثقة بالنفس، والإيمان بقدرتك، واحترامك لنفسك، اجلس ودوّن ما تراه عظيماً فى نفسك، امدح نفسك بقدر ما تستطيع حتى تحترمها، واترك جلد وتحقير الذات، فأنت المشجع الأول لذاتك.

الحقيقة السابعة: ابحث عن مستشار:

ابحث لك عن ناصح أمين كون علاقة شخصية أخوية مع أحد الناجحين، فالتأثير الإيجابى والإرشاد والتعليم والتشجيع والتركيز هى (مواد البناء) للنجاح.

حدد ما تريد أن تفعله، ثم ابحث عن شخص قد حقق ما تريده ثم كون علاقة معه، لا تبدأ من الصفر وتعيد اختراع العجلة بينما تستطيع أن تحيا الحياة التى تريدها غداً مع ناصح أمين.

الحقيقة الثامنة: لا تبخل فى إسداء النصيحة:

تغيير حياة الآخرين نحو الأفضل هو نجاح باهر، فلا تبخل على غيرك بالنصح والتوجيه فذلك يعطيك شعورا لا يوصف بالتميز والتفرد.

الحقيقة التاسعة: الطموح لا القناعة:

لا تصدق من يقول بان (القناعة كنز لا يفنى)!

فالطموح وعلو الهمة هما الكنز الحقيقى، والقناعة بالنجاحات اليسيرة، وتحقيق (أى شئ) ليست مسالك الناجحين، بل هى مسالك عامة الناس، أما الناجحون فلا يرضون بأقل مما يستطيعون.



تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس:

وهناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس وهى كالتالى:

١- أنها موجودة بكمالها أو مفقودة تماما، فهذا واثق بنفسه وذاك غير واثق أبدا، والواقع أن الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعا وانخفاضا بحسب مقوماتها والظروف المحيطة (الموقف، المكان، الزمان والموضوع) فالشخص الذى يتحدث بعلمه جيدا تكون ثقته افضل مما لو تحدث فى موضوع لا يعلم عنه الا القليل، أما إذا كان مؤشر الثقة مرتفعا بغض النظر عن مقومات الثقة فهذا يدل على علة فى الشخص (تضخم الذات يصاحبه ثقة ظاهرية زائفة...) والعكس صحيح فإذا كان مؤشرا الثقة منخفضا دائما رغم توفر مقومات الثقة فهذا يدل على علة فى الشخص (تحقير الذات يصاحبه ضعف الثقة بالنفس)

٢- أنها تقتضى العناد والإصرار والثبات على الرأى وإن كان خاطئا

والصحيح أن الواثق بنفسه يغير رأيه إذا اتضح له الصواب فى غيره، وسير الواثقين بأنفسهم تشهد بذلك فهذا رسول الله ﷺ فى غزوة بدر يغير موقع المعسكر ويأخذ برأى الصحابى بعدما اتضح له صوابه وكذلك فى الحديبية يأخذ برأى أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها فيحل احرامه ويحلق رأسه وفى غزوة تبوك يأخذ برأى عمر رضي الله عنه فى ترك نحر الأبل النواضح والقيام بدلا عنه بالاشتراك فى فضل الزاد

٣- أنها تقتضى السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم (إما بقسوة الحجة والإقناع أو بقسوة النظام والقوانين الإدارية أو الأعراف الاجتماعية أو بالتسلط)....

٤- انها تقتضى نبذ الحياء والتسلح بشئ من الجرأة المبالغ فيها

وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق مثل التدخل فى خصوصيات الناس والسؤال عن أمورهم الشخصية ونحو ذلك.

٥- أنها تنعكس على القدرة على المفاخرة والمباهاة والتحدى والتعاظم **والتعالى.**

كيف تبنى الثقة بالنفس؟

إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات فى التعامل والتأقلم فى أى زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم.. اكتسبوا كل ذرة فيها.

.. أننا غالبا ما نردد هذه الكلمة او نسمع الأشخاص المحيطين بنا يردون إنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس؟!

إن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ:

أولا: بانعدام الثقة بالنفس.

ثانيا: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك.. وهو ما يؤدى إلى:

ثالثا: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، وفى العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك وهذا يؤدى إلى:

رابعا: الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهى انعدام الثقة بالنفس .

وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبى اتجاه نفسك وقدراتك..

لكن هل قررت عزيزى القارئ التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية،

والتى تعتبر بمثابة موت بطئ لطاقتك ودوافعك؟

إذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن إيلام نفسك وتدميرها.. ابدأ بالخطوة الأولى:

تحديد مصدر المشكلة:

أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟؟

هل ذلك بسبب تعرضى لحادثة وأنا صغير كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتى ومقارنتى بالآخرين؟

هل السبب أننى فشلت فى أداء شئ ما كالدراسة مثلا؟ أو أن أحد المدرسين أو رؤسائى فى العمل قد وجه لى انتقادا بشكل جارح أمام زملائى؟

هل للأقارب أو الأصدقاء دور فى زيادة إحساسى بالألم؟

وهل مازال هذا التأثير قائم حتى الآن؟؟

...... أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتتوصل إلى الحل

... كن صريحا مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك، وذلك لكى تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها،

حاول ترتيب أفكارك

استخدم ورقة وقلما واكتب كل الأشياء التى تعتقد أنها ساهمت فى خلق مشكلة عدم الثقة لديك.

تعرف على الأسباب الرئيسية والفرعية التى أدت إلى تفاقم المشكلة

البحث عن حل:

بعد أن توصلت إلى مصدر المشكلة. أبدأ فى البحث عن حل..

بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول فى الظهور... اجلس فى مكان هادئ

وتحاور مع نفسك، حاول ترتيب أفكارك...

ما الذى يجعلنى أسيطر على مخاوفى وأستعيد ثقتى بنفسى؟

إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلا طرفا أو عاملا رئيسيا فى فقدك لثقتك.. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك فى الوقت الحاضر بل يسهم فى هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

أقنعه نفسك وردد: من حقى أن أحصل على ثقة عالية بنفسى وبقدراتى.

من حقى أن أتخلص من هذا الجانب السلبى فى حياتى.

ثقتك بنفسك تكمن فى اعتقاداتك:

فى البداية احرص على أن لا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك.

فالثقة بالنفس فكرة تولدها فى دماغك وتتجاوب معها أى أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك... لذلك تبنى عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها فى دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدا واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائما إسعاد نفسك

.. اعتبر الماضى بكل إحباطاته قد انتهى.. وأنت قادر على المسامحة

أغفر لأهلك... لأقاربك لأصدقائك

أغفر لكل من أساء إليك لأنك لست مسئولا عن جهلهم وضعفهم الإنسانى.

ابتعد كل البعد عن المقارنة أى لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين... حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك وتذكر إنه لا يوجد إنسان عبقرى فى كل شئ..

فقط ركز على إبداعاتك وعلى ما تعرف أبرزه، وحاول تطوير هواياتك الشخصية..

وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون..

ومن المهم جدا أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا... اختر مثلا أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه فى الحياة ولن تجد أفضل من الرسول الكريم ﷺ وأصحابه رضوان الله عليهم، مثلا فى قدرة التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سام ونبيل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

بنك الذاكرة:

يقودنا النقص الزائد فى الثقة بالنفس مباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة فالعقل يشبه البنك كثيرا، إنك تودع يوميا أفكارا جديدة فى بنكك العقلى وتنمو هذه الودائع وتكون ذاكرتك

... حين تواجه مشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك فى واقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما الذى أعرفه عن هذه القضية؟..

ويزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكيا بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب

.. بالتالى مخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة

.. أى أنك عندما تواجه موقفا ما.. صعبا.. فكر بالنجاح، لا تفكر بالفشل استدعى الأفكار الإيجابية.. المواقف التى حققت فيها نجاح من قبل...

لا تقل: قد أفشل كما فشلت فى الموقف الفلانى.. نعم أنا سأفشل... بذلك تتسلل الأفكار السلبية إلى بنكك... وتصبح جزءا من المادة الخام لأفكارك.

حين تدخل فى منافسة مع آخر، قل: أنا كفء لأكون الأفضل، ولا تقل لست مؤهلا، اجعل فكرة (سأنجح) هى الفكرة الرئيسية السائدة فى عملية تفكيرك

يهيئ التفكير بالنجاح عقلك ليعد خطط تنتج النجاح، واما التفكير بالفشل فهو يهيئ عقلك لوضع خطط تنتج الفشل.

لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط فى بنك ذاكرتك، واحرص على أن تسحب من أفكارك الايجابية ولا تسمح لأفكارك السلبية أن تتخذ مكانا فى بنك ذاكرتك.

عوامل تزيد ثقتك بنفسك:

عندما نضع أهدافا وننفذها يزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف.. سواء على المستوى الشخصى.. أو على صعيد العمل.. مهما كانت صغيرة تلك الأهداف.

اقبل تحمل المسؤولية.. فهى تجعلك تشعر بأهميتك.. تقدم ولا تخف.. اقهر الخوف فى كل مرة يظهر فيها..

افعل ما تخشاه يختفى الخوف..

كن إنسانا نشيطا..

اشغل نفسك بأشياء مختلفة..

استخدم العمل لمعالجة خوفك.. تكتسب ثقة أكبر.

حدث نفسك حديثا إيجابيا.. فى صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة.. واسأل نفسك ما الذى يمكننى عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟

تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة. ولكن تمرن على الكلام أولا.

حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة فى كل المجالات.. كلما شاركت فى النقاش تضيف إلى ثقتك كلما تحدثت أكثر، يسهل عليك التحدث فى المرة التالية ولكن لا تنسى مراعاة أساليب الحوار الهادئ والمثمر.

اشغل نفسك بمساعدة الآخرين:

تذكر أن كل شخص آخر، هو إنسان مثلك تماما يمتلك نفس قدراتك ربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفسه وهو يثق فى قدراته أكثر منك

اهتم بمظهرك ولا تهمله.. ويظل هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

لا تنسى.. الصلاة وقراءة القرآن الكريم فهما يمدان الإنسان بالطمأنينة والسكينة.. ويذهبان الخوف من المستقبل.. ويجعلان الإنسان يعمل قدر استطاعته ثم يتوكل على الله.. فى كل شئ.

برنامج.... (كن واثقاً)

الواثق لا يحتاج إلى طرائق تجميلية يخفى بها جوانب عدم الأمان عنده، إنه يتحلى بإيمان كامل بالله ويثق فى نفسه.

الواثق لا يخفق فى إنجاز أمر ما عن طريق إيجاد الأعذار لنفسه قبل أن يبدأ المحاولة.

الواثق يصمّ أذنه عن سماع أولئك المحبطين الذين يحاولون تدمير ثقته بنفسه.

الواثق يشعر بأن حياة كل شخص متميزة عن سواها وذات خصائص فردية فذّة.

الواثق مدرك تماماً لإمكانياته وقدراته ويعرف نقاط الضعف والقوة لديه مما يدفعه للانطلاق.

الواثق لديه أهداف واضحة ومحددة يسعى لتحقيقها.

برنامج (بناء الثقة):

قبل كل شئ عليك بطرح هذه الأسئلة على نفسك وإرسالها لنا مع تحرى الصدق والدقة فيها:

إلى أى حدّ أثق بنفسى؟

هل ثقتى بنفسى حقيقية؟ أم أننى أبدى صورة الثقة بالنفس لأخفى خوفى الدفين؟

كم مرة شعرت بأننى غير كفء؟ قلق من أننى لا أملك القوة أو الطاقة أو القدرة أو الذكاء لمواجهة مختلف ظروف الحياة وأزماتها؟

هل سبق وان استخدمت تلك الأعذار البالية (افتقر إلى درجة من التعليم أو المال أو الذكاء) لكى أخفى افتقارى للثقة؟

كيف أتصرف لو لم أكن خائفاً أن أظهر مخفق أو أحمق فى مسعى ما.. أو خاسر فى نقاش ما.. هل يتضاءل قلقى؟ هل سأصبح أكثر إصراراً أو أكثر استعداداً للتعبير عن آرائى الخاصة؟ هل سأبتسم أكثر وأتطلع لكل يوم جديد بترقب أعظم؟ هل ستصبح طريقتى فى النظر للأشياء أكثر إيجابية؟

والآن إليك برنامج (كن واثقا):

١- الإيمان الصادق وهو أساس البناء وقواعده الثابتة.. إنه الإيمان بالله ورسوله فى الوعد والوعيد. إنه إيمان إيجابى بالقدر خيره وشره يجعل النفس غير هيابة ولا خواره. إيمان بمعية الله عز وجل لعباده المؤمنين بنصرهم وتأييدهم وجعل العاقبة لهم.

٢- التعبد الكامل لله سبحانه وتعالى فى صلاتك وزكاتك وصومك وفى تعاملك وكسبك وفى مالك وولدك

التعبد الذى يكون فى المسجد والبيت والسوق والعمل وساحات الصراع.

٣- العلم المستمر.. والمتراكم والمتنوع الذى يتم عن طريق الشيخ والكتاب والحوار.. إن العلم المستمر يبنى النفس نحو مواجهة الحياة فى شتى ميادينها.

٤- العمل وفق هدف.. ماذا تريد أن تفعل؟.. ولماذا؟.. الهدف الأكبر لكل مسلم عبادة ربه خوفا من عقابه ورجاء ثوابه. ولكن ما هى الأهداف الخاصة

القريبة والبعيدة؟ ما هى أهدافك الشخصية؟ وأهدافك العائلية؟ وأهدافك الوظيفية؟ وأهدافك تجاه أمتك؟

٥- مخالطة ذوى الأنفس العالية.. والتنافس معهم والبعد عن أصحاب الهمم الدنيئة والغايات الساذجة.

(والمرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل)

٦- فكر فى النجاح دوماً وأنك شخص ناجح.. لا تنس أبداً أن فى استطاعتك إنجاز أى شئ إن اعتقدت بأنك تستطيع ذلك (استبدل الشك بالتصميم).

٧- كن أنت ذاتك.. لا تجعل من نفسك نسخة من الآخرين.. وبدلاً من البحث عن قدوة كن أنت القدوة.

٨- أعرف نفسك جيدا.. تعرف على نقاط الضعف والقوة فى ذاتك.

٩- أطلق قواك الكامنة.. كان موضوعياً بخصوص نقاط قوتك ونقاط ضعفك.. وتذكر بأنك بالعمل والتصميم سوف تقلب نقاط ضعفك إلى نقاط قوة.

١٠-أحذف الحرف (لا) من كلمة (لا تستطيع) كلما سمعت صوتا داخلك يقول عن شئ أنه صعب.. قل لنفسك أنا قادر على تحقيقه فأنا واثق بقدراتى التى وهبنى إياها الله.



١١٣ وسيلة وحيلة

لمساعدتك على رفع معدل الإنتاج والتغلب على عادة التأجيل

التفكير

١- لا يوجد وقت كافى لعمل كل شئ، تقبل هذه الحقيقة ببساطة. لذا من الضرورى التركيز على الأشياء الأكثر أهمية. وإذا فعلت ذلك فى كل من عملك وحياتك الشخصية، فإنك ستنجز أكثر بحسن إدارة الوقت.

٢- صفى ذهنك. اهدأ. وركز على مهمتك. تجاهل أى شئ آخر. فالتوتر الزائد يجعل مهمتك تبدو أصعب مما هى عليه. يمكنك التحكم فى صفائك الذهنى بحيث لا تجعل الضغوط الخارجية تؤثر عليك. تفهم جيدا ما يجب عليك فعله وقم به فى هدوء وراحة وثقة.

٣- لا تحاول أن تنشد الكمال. فمن السهل أن تقع فى فخ المحاولات لجعل العمل أفضل قليلا. لكن فى أغلب الأحيان تؤثر محاولات تحسين العمل فى النتيجة العامة، بالإضافة إلى زيادة استهلاك الوقت والمجهود بدون داعى.

٤- تقبل عيوب إنتاجك لأنها طبيعة بشرية. فمن غير المفيد لوم نفسك. وعندما يقل معدل إنتاجك فإنك تحتاج للتوقف وإعادة التفكير. لا تفكر فى محاولاتك الفاشلة السابقة، تقبلها لأنها ببساطة طبيعة البشر. واصل عملك.

٥- تعامل مع مكان عملك كموقع للإنتاج. هيئ ذهنك للتفكير فى مكتبك كمكان لإنجاز المهام، فكر باستمرار بهذه الطريقة، وستجد نفسك أكثر إنتاجا كلما تواجدت هناك. خصص مكانا آخر للأعمال والأحداث والأنشطة الأقل أهمية. وأجعل مكان عملك حصريا للأنشطة الأكثر أهمية.

٦- جهز قائمة بالمهام التى يجب إنجازها. أدرج بها كل الأفكار التى ترد لذهنك. تكمن الفكرة فى أن تدون كل شئ على الورق. لا تتوقف لصياغة أسلوبك أو للتفكير فى أحدى النقاط. كل ما عليك هو الاستمرار فى كتابة القائمة حتى تكتمل.

٧- درج قائمتك تبعا للأهمية. وأسهل طريقة للقيام بذلك هى تصنيف كل مادة إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

أ - عاجل وهام.

ب - هام وليس عاجل.

ج- لا هام ولا عاجل.

النقاط (أ) هى الأكثر أهمية لذلك تأخذ الأولوية القصوى دائما.

النقاط (ب) تليها فى الأهمية.

أما (ج) فلا تستحق تضييع الوقت بها.

اتخاذ الوقت اللازم لتحديد الأولويات سيساعدك على إنجاز المهام واحدة تلو الأخرى، دون التوقف لتحديد أهمية الخطوات لإنجاز المهمة.

٨- خمن بإحساسك أكثر الخطوات أهمية، فإنك نادرا ما يخذلك.

٩- قم وببساطة بحذف أى خطوة غير هامة مدرجة بالقائمة. اسأل نفسك (ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه إن أسقط هذه كليا من القائمة؟). وإن رأيت أنك تستطيع تحمل النتائج دون خسارة، احذفها فورا.

١٠- أجل المهام غير الملحة لصالح الأكثر إلحاحا. فليس من الضرورى عمل كل شئ الآن. أحيانا يعطل العمل من قبل الممولين أو المنفذين أو المستفيدين أنفسهم. احذف ما استطعت، ثم استغل هذا الوقت لتنفيذ الخطوات الأكثر

إلحاحا لإنجاز المهمة.

١١- طور عادة تدوين خطه على الورق لإنجاز المهام، سواء كانت كبيرة أم صغيرة. فالنجاح الذى يتمتع به الكثيرون يرجع إلى دقة تخطيط حياتهم. ارسم طريقك ثم أسلكه هكذا، عمل بسيط لكن فعال جدا.

١٢- استثمار الوقت عامل مطلوب لإنجاز كل مهمة على قائمتك. احسب الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة مثل السفر والمقابلات والتخطيط.. الخ. لا تنسى إضافة وقت ضائع للوقت الفعلى لإنجاز هذه المهام.

١٣- توقف وفكر فيما تخطط له. كيف يمكن إنجازه بشكل أكثر فاعلية؟ استغرق دقائق معدودة لتلخيص وبلورة وتبرير خطط. فالخلاصة البسيطة تغنيك عن ساعات من التردد.

١٤- حدد أهدافك. اكتبها واجعلها أمامك. حدد ما تعمل من أجله. سجل أهدافك فى خطتك اليومية وارجع إليها باستمرار. ثم ضع تسلسلا زمنيا منطقيا لإنجاز كل هدف.

١٥- ضع خطة مرنة لكل مشروع. سجل الهدف المراد إنجازه فى قمة القائمة. يمكن تقييم كل مهمة إلى خطوات لكل منها ميعاد نهائى لإنجازها. الفكرة من الخطة المرنة هى أن تقسم الخطوات باستمرار لخطوات أصغر، وفى كل سلسلة قم بتدريج الأعمال حسب الأهمية. تزودك الخطة المرنة بحلول للمواقف الحرجة مما يؤدى مباشرة لإنجاز مهمتك.

١٦- خطط لكل ساعة من عملك اليومى. حدد أوقات لمهام جدولك اليومى. أعطى لكل مهمة الوقت اللازم لإنجازها. استغل وقتك لمعالجة الأمور ذات الأولوية. وإذا انتهيت من المهمة مبكرا، ابدأ مباشرة فى إنجاز التالية. استغل الأوقات التى تكون فيها فى ذروة طاقتك لإنجاز المهام الأكثر إلحاحا. وكلما أكثرت من استعمال تقنية الوقت المحدد لكل مهمة، كلما أصبحت أكثر مهارة فى تحديد الوقت المطلوب.

١٧- استعد جيدا قبل كل اجتماع. ضع هدفا محددا لكل اجتماع. اجعل المجتمعين متوقعين بالضبط ما المطلوب من كل منهم. أخطرهم بجدول الأعمال مسبقا، وبهذا يمكن أن يساهم كل الحاضرين بشكل أكثر فاعلية. قبل نهاية الاجتماع يجب أن يكون كل شخص قد أدى مهمته السابقة ويكلف بمهمة جديدة. أظهر التزامك لقيمة أوقات الحاضرين بإنهاء الاجتماع فى الوقت المحدد.

١٨- ركز. حتى وإن كنت مطالب بإنجاز (١٠١) مشروع، يجب أن تعمل على زيادة مجهودك. هناك الكثير من الإغراءات التى تصرف انتباهك. الكثير من الأشياء الشيقة لتعملها والأماكن لتذهب إليها والناس لتختلط بهم، فبإمكانك قضاء وقتك بعدة طرق أخرى. لكن إذا أردت أن تنجز فما عليك إلا أن تركز على ما هو أكثر أهمية، هكذا ببساطة.

١٩- فى نهاية اليوم اقضى ١٠ دقائق للتحضير لعمل الغد. اكتب قائمة بأولويات اليوم التالى مسبقا. سيوفر لك هذا وقتا ثمينا فى الصباح. يمكنك أن تدخل مباشرة فى عملك دون الحاجة لعمل قوائم واختيارات. إتباع هذه الاستراتيجية يضمن لك استغلال اليوم من أوله والعمل على إنجاز أكثر المهام أولوية.

٢٠- حدد باستمرار الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة. عندما تبدأ فى إنجاز المهام، فإنك تحتاج للعمل دون أى عوائق وعندها ستشعر بحدوث النتائج المطلوبة بشكل أسرع.

٢١- قسم الأهداف إلى مهام أساسية. لا يهم إن كان الهدف كبيرا أم صغيرا. أى هدف قد يبدو مثل حلم بعيد المنال حتى تبدأ فى تقسيمه إلى خطوات عمل صغيرة جدا يمكن أن تبدأ بها فى الحال. تقسيم الهدف إلى مهام أساسية يجعلك تنجز خطوات توصلك إلى ما كنت تحلم به. إذا فشلت فى عمل هذا، ستصبح أهدافك أحلاما بعيدة المنال.

٢٢- أعط كل مهمة الوقت الكافى لإنجازها، هذه هى الطريقة الصحيحة. إنك تحتاج لإنهاء المهمة بالشكل الصحيح من أول محاولة حتى لا تتعرض لضغوط تسارع الوقت المحدد. فلن تستفيد شيئا من تكرار العمل مرتين.

٢٣- حدد خطوات عملك قبل أن تبدأ. خذ وقتك فى عمل خلاصة سريعة للمشروع. قسمه إلى خطوات. وقم بتحديد الوقت. دقيقة واحدة من التخطيط الفعال تغنيك عن ساعة من التفكير. فالتلخيص الجيد للمشروع هو خريطتك لإنجازه بنجاح.

٢٤- أعد ملفا رئيسيا لمواعيد التسليم النهائية. أعرف أين تقف فى أى وقت فيما يتعلق بأى مشروع تنجزه. كن مدركا لأهمية الخطوات ومتى يجب أن تنجز. الغرض من ملف مواعيد التسليم النهائية هو أن يساعدك فى الالتزام وتنظيم كل موعد نهائى بشكل مناسب. وعندما يبدو لك أن الموعد النهائى ليس ببعيد، فمن الأفضل أن تبدأ فورا بالعمل على المشروع.

٢٥- توقع ما لا يتوقع. انتبه للتأخيرات عندما يشترك معك آخرون بمشروعك. إن خططت لها ستكون أقل إحباطا وقادرا على الالتزام بالموعد النهائى. كن واضحا مع الآخرين حول ما يجب أن يفعلوه ومتى؟ لكن عليك إدراك أنه ما من أحد غيرك ملزم بالإنجاز. راجع بشكل دورى بدلا من الانتظار للدقائق الأخيرة وهذه هى الوسيلة المثلى لتبقى على الطريق الصحيح.

٢٦- ضع خطتك لتطوير زيادة قليلة جدا فى معدل إنتاجك اليومى. التركيز على التحسن القليل يؤدى إلى تحسن ثابت كل يوم. اتخذ قرارا برفع إنتاجك الشخصى بنسبة مئوية صغيرة يوميا. قد يجعلك هذا حذرا فى التخطيط، لكن تزايد معدل الإنتاج سيكون كبيرا كما أنك ستصبح أكثر كفاءة.

٢٧- ضع الخطط التفصيلية المكتوبة للمشاريع الأكبر. أكتب خلاصة تتضمن نقاط تحدد اتجاه كل خطوة على طول الطريق. أجعل النقاط واضحة ومفصلة كما لو أنك تخطط لتنفيذ شئ آخر. إذا حصلت على المساعدة،

يمكنك عمليا إنجاز خطوات إضافية. أما إذا كنت تقوم بالمشروع كله بنفسك، فليس عليك أن تقف وسط العمل لتدرس الخطوة العملية القادمة.

٢٨- أفسح وقتا إضافيا لبعض التأخيرات الروتينية المؤكدة الحدوث. عندما تحدد نشاطك اليومى إعطى نفسك من ١٠:١٥٪ زيادة فى الوقت. القيام بمثل هذا التدبير للوقت سيجعلك أكثر فاعلية وأقل إرهاقا.

التخطيط

٢٩- هيئ مكتبك لتقوم بأداء عال وكفء. الكثير من الضوء الطبيعى بقدر المستطاع، مساحة فارغة كافية على المكتب، كرسى مريح، وأى شئ تحتاجه لأداء المهمة المطلوبة على أكمل وجه.

٣٠- ضع كل شئ فى مكانه. فى نهاية اليوم، أفرغ مكتبك وارجع كل ملف أو مستند لمكانه المعهود. بهذه الطريقة ستجد كل شئ فى مكانه عندما تحتاجه فى المرة القادمة.

٣١- قبل أن تبدأ المشروع، أحرص على توفير الأساسيات أجمع كل المواد التى تحتاج إليها مسبقا. بالنسبة للكاتب قد تكون هذه المواد مجموعة أبحاث. وبالنسبة لعامل البناء قد تكون أدوات ومواد البناء التى يحتاجها. جهز ما تحتاجه مسبقا لتندمج بالعمل دون انقطاع حتى تكمل مهمتك.

٣٢- تفادى تكديس الورق فوق مكتبك. أحفظه لتعرف مكانه بالضبط. وقلل عدد مرات استخدامك لكل ورقة.

٣٣- استفد من كل المصادر القيمة التى أمامك. يمكنك الاعتماد على حدسك الخاص للوصول إلى ما تحتاج، دون تضييع الوقت فى البحث ومن الأفضل الاستعانة بسكرتير للبحث عن المعلومات. أشياء مثل الأرشيف الحكومى والإنترنت والدليل التجارى قد تكون ذو قيمة كبيرة كمصادر للمعلومات دون تضييع الوقت. استخرج هذه المصادر.

٣٤- قم اليوم بوضع قائمة الغد. يكون معظمنا أقل إنتاجا فى نهاية اليوم. عندما ترى أن أكثر المهام صعوبة لهذا اليوم قد اكتملت، فإنه وقت الاستعداد لليوم التالى. من الأفضل أن تحتفظ بجدول أعمالك فى ملف مخططك اليومى أو تجعلها كلها على شكل كتيب. بهذه الطريقة سيكون لديك دائما كل الأعمال والأنشطة اليومية. تحضير جدول أعمالك فى وقت سابق تبدأ بداية أفضل فى يومك الجديد. ويجعلك أيضا تفكر بالخطوات التالية.

٣٥- ابدأ كل صباح على مكتب نظيف. وفى المساء قبل أن تنصرف تخلص من أى تراكم للعمل. إن داومت على تنظيف مكتبك كعادة يومية ضمن عملك اليومى، ستقهر أى عقبة تؤدى إلى الفوضى وتمنعك من التفكير الواضح المبدع. ببساطة، لا يمكنك القيام بأداء مميز إذا واجهت كل من العمل الكتابى، ومجموعة من المهام التى يجب أن تنجز فى وقت واحد.

٣٦- قم بعمل أبغض المهام أولا. وذلك عند ما تواجه بقائمة من المهام الثقيلة، قم بالأكثر بغضا واحدة تلو الأخرى. ستشعر بعد ذلك أن كل ما يأتى لاحقا سهل. وستشعر أنك لا تقهر باقى اليوم.

٣٧- ابدأ فوراً. اتخذ شعار (قم بعملك الآن). وإن لم تبدأ فلن تنتهى. إذا انتظرت انتظام بعض الأمور، فقد تفقدها كلها. إنجاز بعض الخطوات كل يوم يصل بك إلى تحقيق هدفك. لا تؤجل عملك. قم به الآن.

٣٨- كن دقيقا. طور دقة المواعيد إلى عادة. وفى وقت قصير جدا ستنجز أكثر من غيرك بـ ٩٧٪. الدقة فى المواعيد ستجعلك تبدو ملتزما ويوفر لك الوقت والمال. ويجعلك كذلك تحترم وقت الآخرين. حضورك للعمل مبكرا يتيح لك الفرصة للتعرف على الموظفين والإمدادات الجديدة، ويتيح لك وقتا للراحة، ووقتا للاستعداد الذهنى أو حتى على الأقل وقتا لمراجعة ملاحظاتك.

٣٩- استفد من البداية المبكرة فى الصباح. استيقظ ساعة مبكراً عن المعتاد

وأستغل هذه الساعة للقيام بأفضل أداء. جرب هذا لمدة شهر وستدهش لما يمكن أن تفعله هذه الساعة لك. إنها وسيلة سهلة لكسب فوائد مميزة.

٤٠- ابدأ كل مشروع بخطوة إيجابية. ابدأ بعمل شئ هام وستشعر بالإنجاز الذى سيساعدك على إكمال يومك. ابدأ قائمتك اليومية بالمهام أو الأعمال البسيطة وقم بوضع خطة عمل مفصلة للمهام الأكثر تعقيدا. تذكر هذه الفكرة البسيطة فى بداية كل مهمة أو مشروع وستبدأ بداية موفقة كل مرة.

أبدع أفكار منتجة

٤١- إذا توفر لديك وقت إضافى أعمل فيه على الخطوة الأكثر أهمية. لأنها هى التى تعطيك القيمة الأعلى أو المردود الأكبر. اسأل نفسك باستمرار (ما هو الاستثمار الأمثل لوقتى، الآن؟) وعندها قم بأكثر الأعمال إنتاجية.

٤٢- واصل التركيز على أى خطوة مهملة ذات أولوية. أعمل عليها باستمرار. واصل العمل عليها بقدر ما تستطيع دون أن تشتت تركيزك، لا يهم مدى صعوبتها أو بغضها أو التحدى الذى سيواجهك. وغالبا ما يتطلب ذلك أن تكون ذو إرادة قوية، ولكن النتيجة تستحق هذا العناء.

٤٣- انتقل للخطوة التالية فى الأهمية على قائمتك. ركز انتباهك ١٠٠٪ على هذه المهمة حتى تكتمل. إذا ما أنجزتها أو بذلت فيها أقصى جهد ممكن، انتقل إلى المهمة التى تليها على قائمتك. واحدة تلو الأخرى، هكذا ستنهى مهماتك، وأعمل دائما على إنجاز الأكثر أهمية.

٤٤- أنجز المهام التى تعود بقيمة مميزة. إعطى المهام السهلة الباقية لمن يؤديها. وهذه وسيلة فعالة جدا لرفع معدل الإنتاج. قم بالمهام الرئيسية التى ستنجزها أنت فقط بأفضل ما يمكن. مهما كانت مهارتك وتجربتك وخبرتك عليك استغلالها عمليا، بما تحتاجه المهمة. استثمر وقتك وخبرتك بحكمة. دقق فى كل مهمة وقرر أى من الإمكانات المتاحة أكثر فاعلية لإنجازها.

٤٥- حول وقتك لأفعال منتجة. حدد الوقت الذى تكون فيه أكثر إنتاجية، استجمع كل قوتك، ثم قم بالعمل. استخدم الأوقات الأقل فى معدلات الإنتاج للرد على المكالمات الهاتفية أو إرسال الفاكسات أو للاجتماعات وإدارة المناقشات. لا يمكن لأحد أن يحافظ على معدل إنتاج مرتفع طوال اليوم. يكمن السر فى أن تعرف أكثر أوقاتك نشاطا. وتقوم فيها بما هو أكثر أهمية من متطلبات العمل.

٤٦- استخدم الكمبيوتر بكفاءة. أتبع عادة كتابة الأشياء مرة واحدة ثم قم بتحريرها عند الضرورة على الشاشة. تجنب كتابة الملاحظات التحضيرية باليد والتى تحتاج لتسجيلها على الكمبيوتر فيما بعد. تعلم استخدام قواعد البيانات ومخططات المشاريع وبرامج الجدولة وأى برنامج يفيد عملك وأداءك.

٤٧- وفر وقتك. أنجز المهام بأقل الخسائر. كلما قلت الخطوات المطلوبة لإنجاز مهمة ما كلما كان أفضل. أعمل على رفع كفاءتك من خلال استقطاع دقائق أو حتى ثوانى من أعمال روتينية. أنتبه إلى الخطوات المعقدة وغير المهمه والمبالغ بمعالجتها مما يضاعف العمل.

٤٨- نوع من حجم المهام لتتفادى الإجهاد. بدلا من تناول مشروعين فى أربع ساعات، قم بواحد تلو الأخر. قسمهم إلى مهام تنجز كل واحد فى ٣٠ دقيقة. حاول أن ترتب مهامك من الصغير للكبير، عندها ستشعر بالإنجاز وتكون أقل خمولا فى آخر اليوم.

٤٩- تحد نفسك لإنهاء المهام المدرجة على جدول أعمالك. ابحث باستمرار عن أكثر وأسرع وأفضل الوسائل إنتاجا للقيام بالمهام. ثم كافئ نفسك لزيادة معدل الإنتاج.

٥٠- أبذل جهدك لزيادة معدل التحسن. التحسن القليل والثابت فى المجهود والنتائج ينتج عنه اختلاف كبير على المدى البعيد. كل ما تحتاجه هو أن تحسن من أدائك أكثر من المعتاد قليلا وباستمرار وعندها ستكون فى قمة الـ ٥٪ من

العاملين الأكثر إنجازا.

٥١- طور أداءك فى العمل. لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد. أبدأ فى العمل فورا وستنجز خلال عشر سنوات ما ينجزه الآخرون طوال حياتهم. قم بعملك الآن وستشعر بإحساس الإنجاز الرائع. كيفية استثمارك لوقتك تحدد نوعية حياتك التى تصنعها.

٥٢- حدد ما تريد إنجازه أكثر من أى شئ أخر. ما هى الخطوة الأولى على قائمتك أو الهدف الأكثر أهمية والذى يجب إنجازه الآن. تلك هى المهمة التى تحتاج التركيز عليها. اتبع هذه الوسيلة أولا. وعندها تستطيع إنجاز كل ما تحتاجه، ولكن بشرط عمل كل مهمة على حدة.

٥٣- قم بزيادة إنجازك بالانتقال فورا للمهمة التالية. كلما أنجزت مهمة تلو الأخرى، كلما تضاعفت احتمالية زيادة إنتاجك. فالنجاح يولد نجاح. كل مهمة تنتهى بنجاح تزيد من حماسك وتعزز من ثقتك لإنجاز المزيد. كل إنجاز ناجح يعزز من قدرتك على مواجهة التحدى التالى. قم بعمل كل خطوة على حدة ثم انتقل للتالية فورا.

٥٤- حول أنشطتك اليومية الأساسية إلى عادة قوية. فالعادة هى شئ تقوم به تلقائيا، دون تحكم العقل الواعى. كل واحد منا لديه مهام بغيضة أو مقيتة، ومع ذلك هامة. بمجرد أن تصبح عادة، سيسهل تحملها. وليس عليك حينها أن تتوقف وتفكر بها.

٥٥- غير العادات القديمة عديمة الفائدة إلى عادات مفيدة. قرر أن تستثمر وقتك بفاعلية أكثر، وابدأ من اليوم وسيلاحظ الآخرون قدرتك على إنجاز الأشياء المهملة. سيقدرونك أكثر علاوة على أنك تستطيع الاستمتاع بوقت فراغك.

٥٦- تخيل أن لديك نصف يوم فقط لإنجاز عمل يوم كامل. ماذا ستفعل؟ بماذا ستبدأ؟ ما الذى يجب أن يقدم وما يمكن أن يأتى لاحقا؟ عندما تفاجأ

بقلة الوقت المتاح أمامك للعمل، فإنك مضطر لوضع خطة على أعلى مستوى من الكفاءة.

وسائل وتقنيات وخطوات فاعلة

٥٧- ابتعد عن المقاطعات الشخصية. عندما تؤدى عملك، فإن آخر ما تحتاجه هى التدخلات غير الضرورية. يحدث أكبر إنجاز عند ازدياد حماسك واندماجك بالعمل كلما اقتربت نحو النتيجة الناجحة. يمكن أن تعيق المقاطعات نجاحك. لذا لا تدعها تحدث. استخدم وسائل عدم الإزعاج مثل علامات على الباب أو البريد الصوتى. وإن كنت مضطرا ابحث عن مكان بعيد للعمل حيث لا يجدك الآخرون. أو غير أوقاتك لتكون فى قمة نشاطك حيث لا يكون وقت الذروة عند الآخرين.

٥٨- تعلم أن تتجاهل المهام التى لا تؤدى لنتائج. فما أسهل أن تشغل نفسك بعمل أقل أهمية. إن كانت الخطوة غير هامة اليوم، فلا تضيع وقتك بها، كلما ابتعدت عن المهام الأقل إنتاجا، كلما كنت منتجا.

٥٩- الغ أى سفر غير ضرورى. استخدم التكنولوجيا الحديثة التى توفر الوقت. إن كان فى الإمكان استخدام الهاتف أو الفاكس أو البريد الإلكترونى للتعامل مع قضايا اليوم الهامة. تجنب الزيارات الشخصية لتوفير المزيد من الوقت ورفع معدل الإنتاج.

٦٠- سجل أفكارك على مسجل، أو استعمل برامج الصوت فى الكمبيوتر، ثم حرر الكلمات إلى صيغة ملائمة. فهذه طريقة سهلة للتعبير عن أفكارك، دون عناء محاولة الكتابة المنمقة. الكتابة لكثير من الناس عمل مضجر، ولكن التحدث أسهل طالما أنه ليس أمام جمهور. وغالبا تكون الكتابة أكثر فاعلية إذا كانت بغرض الاتصال بين شخصين.

٦١- ضع مواعيد نهائية يومية. سواء قبلتها أم لا، فالمواعيد النهائية تزيد من معدل الإنتاج. كلما اقترينا من الموعد النهائى لإتمام العمل، كلما بذلنا ما

فى وسعنا لإنهائه، ضع سلسلة من المواعيد النهائية شهرياً وأسبوعياً ويومياً. فكلما اقترب الموعد النهائى كلما بدأ العمل الحقيقى. تعمل المواعيد النهائية كقوة دفع هامة لزيادة إنتاجك كلما التزمت بها.

٦٢- قف أثناء تحدثك بالهاتف. فالوقوف يجعلك تتحدث فى الموضوع مباشرة وبسرعة وتكون المكالمة مثمرة. من السهل أن تجلس جلسة قصيرة ومريحة جدا وعندها ستطول المكالمة.

٦٣- جمع عدد من المهام المتشابهة الصغيرة وقم بها فى نفس الوقت. رد على كل المكالمات الهاتفية التى تتعلق بموضوع واحد فى اليوم ويفضل القيام بذلك بعد الإنتهاء من جدول الأعمال اليومى. إتمام عدد من المهام الصغيرة يكون أسهل فى وسط زحام العمل. حيث يساعدك دعم جهودك على الاستفادة القصوى من وقتك.. جمع المهام الصغيرة معا مثل الأعمال المصرفية والبريد والتسليم والتسلم أو تجديد قاعدة البيانات والرد على البريد الإلكترونى. عندما تجبر على الانتقال من نشاط لآخر والعودة مرة أخرى، فإنك تستهلك الوقت فى محاولة إعادة التركيز والاندماج.

٦٤- أدر الاجتماعات بكفاءة. أعلن مسبقاً عن موعد الاجتماع والتزم به. أغلق الباب لتبدأ الاجتماع. لا تحرج ممن يأتى متأخراً. فلتكن معروفاً بأنك ملتزم تماماً بمواعيد الاجتماعات. وسرعان ما سيتفهم العاملون أنك رجل أعمال جاد وعندها ستصبح الاجتماعات مثمرة. حدد الاجتماعات فى أوقات غير تقليدية من اليوم مثل الساعة ١,٥٠ مساء أو ٣,٤٥ مساء مما يساعد على الالتزام بدقة المواعيد.

٦٥- تحدى نفسك. حاول دائما أن تتفوق على نفسك. ركز تفكيرك لإيجاد وسيلة أكثر كفاءة لأداء نفس المهمة المكلف بها. وبتحويلها للعبة، فإنك تحول حتى أكثر المهام بساطة لإثارة ومرح.

٦٦- أكتب قائمة مهامك على صفحة واحدة كبيرة. أكتب كل المهام، دون

الاهتمام بالتسلسل المناسب. بعد تسجيل كل المهام حلل ٣ مجموعات مختلفة من المهام (أ، ب، ج) باستخدام أقلام التعليم الملونة. بمجرد تقسيمهم، يمكنك إعادة ترتيبهم بالتسلسل الصحيح بسهولة فى مخططك اليومى. وبهذه الطريقة، ستتعرف فى بداية العمل كل يوم، على المهام الصعبة التى ستواجهك.

٦٧- جمع كل سجلاتك الهامة معا. احتفظ معك بخطة مهام ليوم واحد فقط. ومن الأفضل أن تكون قائمة المهام جزء من جدول أعمالك. احتفظ بالملفات الدائمة وتجنب وضع الملاحظات على الأظرف أو قصاصات الورق الصغيرة. واستخدم ملف خططك لتدوين كل الملاحظات. محاولة استخدام أكثر من خطة تزيد من فرصة نقص الإنتاج. كما أنك بنقل البيانات تخاطر بفقد عنصر أو خطوة هامة.

٦٨- فى كل الاتصالات الهاتفية أدخل إلى الموضوع مباشرة تجنب الثرثرة المضيعة للوقت. أجعل رسالتك مختصرة ومفيدة بقدر الإمكان. أدخل فى لب الموضوعات. قدر وأحترم وقت الآخرين وسيعاملونك بالمثل.

٦٩- أنشئ سجلات إلكترونية لواجباتك ومسئولياتك. إذا اعتمدت بشكل خاص على الكمبيوتر للتسجيل باستمرار، فإنك عاجلاً أم أجلاً ستنهى حالة الإحباط التى يمكن أن تحطم كل شئ. وقد ينجح استعمال الكمبيوتر أو يفشل. وإذا كان كل ما تملكه مسجل فقط على الحاسوب دون امتلاك مرجع مكتوب، عندها قد تواجه الإحباط الحقيقى. أعمل مسودة على الورق، وبالتالى سيكون عندك مرجع لمنع أى ضياع للمعلومات.

٧٠- فلتكن منجزاً وكافئ نفسك بالمدح الجميل. الحياة فى كثير من الأمور، لعبة ذكاء. أحيانا نقوم مع أنفسنا ببعض الخدع والألعاب الصغيرة والتى يمكن أن تحفز مستويات جديدة من الإنتاج والإنجاز، تشجيع نفسك بكلمات إيجابية قليلة كتحية لإنجازك يساعدك على إنجاز المزيد.

٧١- أضف حوافز للتشجيع على بذل المزيد من الجهد. اقطع وعداً لنفسك

. أو لفريق عملك، بعمل شئ ممتع حقا، إذا وصلت للهدف فى وقت قياسى.

٧٢- احتفظ بخطتك. الاحتفاظ بسجل مرئى لتقدمك فى إنجاز مشروعك الصعب يمكن أن يدفعك لإنجاز أكبر. استخدم خطتك كقائمة مراجعة واشطب كل مهمة يتم إنجازها. مما يساعدك على الاستمرار ويبقيك متحفزا ويعطيك برهانا مرئيا لإنجازك.

٧٣- ليس من الضرورى البدء بتنفيذ أول نقطة. أحيانا يكون من الأفضل البدء بأى نقطة فى المشروع. محاولة التمسك بالبداية تطبيقا لما تعلمته، قد يكون ذو نتيجة عكسية. فإن كانت البداية صعبة، ابتعد عنها وانتقل مباشرة إلى ما يمكنك القيام به. اختر المهمة الأسهل، وقم بها أولا. وبعدها يصبح إنجاز المهام التالية أسهل.

٧٤- قم بنوع من الإجراء المنتج فوراً. أعلم أن قمة قوتك فى هذه اللحظة، الآن لا شئ أهم من اللحظة الحالية لا فى الماضى ولا المستقبل. بلا أدنى شك، الوقت الوحيد الذى تعتمد عليه هى لحظات يومك الحالى. لا تهدرهم.

٧٥- هئ الأشياء التى توفر من بذل الجهد. قم بتجهيز المستندات التى استعملتها سابقاً لإنجاز مهام مماثلة، مراراً وتكراراً، الملخصات وجداول الأعمال والاجتماعات والاستفتاءات والطلبات المدونة، كل هذه أمثلة بسيطة للمستندات التى غالباً ما تستخدم.

٧٦- كن رقيبا على نفسك، فى الأيام التى تحاول فيها التخلص من النقاط الهامة، أحكم نفسك وعدل منهجك. أسهل وسيلة لتطوير الحافز الذاتى هى أن تحتفظ برؤية واضحة لهدفك طوال الوقت. الهدف هو سبب فعل ما تفعله الآن. تذكر الهدف دائماً، شئ تسعى لإنجازه، لكى يعطيك الوقود اللازم لتخطى الصعوبات.

٧٧- واجه التحديات والصعوبات وجهاً لوجه. غالباً ما يكون الوقت المحدد للخطوة الأكثر أهمية لا يكفى لإتمامها. إذا كان هذا هو الحال، فإن أفضل ما

تفعله هو أن تستجمع قوتك وتبدأ بالعمل. أعمل بهمة. فعادة لا تكون الأمور بالصعوبة التى تتخيلها.

٧٨- كلف آخرين بالعمل كلما أمكن. داوم على المتابعة للتأكد أنهم على الطريق الصحيح وفى الوقت المحدد. غالباً ما يمكن أن يتولى الآخرون المهام الفردية. فتوظيف طاقات الآخرين يمكن أن يكون عوناً كبيراً خاصة إذا ما زودا بالتوجيهات والتدريبات الكافية.

٧٩- أسس نظاما جيدا للملفات. لا شئ أكثر إحباطاً من معرفتك أنك تملك المواد التى تحتاجها ولكنك لا تستطيع تحديد مكانها. وأحد طرق تأسيس هذا النظام هو أن تضع دليلا للملفات فى الأدراج. ويمكن تصنيفها بنظام الأرقام أو الحروف الهجائية، طالما أن هناك مكاناً يتسع للإضافات المرتبطة بنفس التصنيف. كلما أضفت ملفاً جديداً بالدرج، سجله فى الدليل. ضع كل شئ فى مكانه المناسب وستجده عندما تحتاجه.

٨٠- احتفظ بخطتك اليومية أو دفتر ملاحظاتك بالقرب منك دائماً. سجل كل أفكارك وملاحظاتك وأى معلومات أخرى تقفز إلى ذهنك فى أى وقت، وغالباً ما يحدث ذلك فى أوقات انشغالك بأعمال أخرى. دون ملاحظاتك غير الهامة والتى تود مشاركة الآخرين بها فى نهاية اليوم.

٨١- اتخذ القرارات بسرعة وحزم. يشترك الذين صنعوا النجاح فى حياتهم فى صفة اتخاذ القرار السريع والتمسك به. لا تضيع الوقت فى التردد. قدر الموقف بأفضل ما يمكنك ثم اتخذ القرار. ليست كل القرارات تتخذ بسرعة، لكن العديد من القرارات اليومية تكون كذلك. كلما مارست ذلك كلما تحسنت وزادت كفاءتك.

٨٢- اختصر الوقت الذى تقضيه فى تحضير الردود. تعلم أن تستخدم الهاتف بفاعلية لتوصيل الردود المتأخرة. حاول بقدر الإمكان استخدام الهاتف للرد على المراسلات، فليس من الضرورى الرد على الخطابات والفاكسات

بنفس الطريقة. مكالمة هاتفية صغيرة تؤدى المهمة فى الوقت الذى قد تستهلكه فى التحضير لإرسال الخطاب.

٨٣- حافظ على صحتك العقلية والبدنية. لأنها ضرورية للقيام بأفضل إنجاز. نظم وقتك من أجل حياة أفضل، فهو يؤدى لصحة جيدة وحياة منظمة. فأنت تحتاج لصحة جيدة لكى تستمتع بإنجازاتك كما ينبغى. لا شئ أهم من صحتك. فبقاؤك فى حالة صحية جيدة يعطيك طاقة وقدرة على التحمل. ويجعلك كذلك أكثر تفتحاً وأقل توتراً.

٨٤- مارس الرياضة بانتظام. عامل جسدك كماكينة تخضع للصيانة وعندها ستعمل بشكل أكثر كفاءة، لفترات أطول. يساعدك أى نوع من الرياضة المنتظمة على أن تبدو أكثر حيوية ونشاطاً. والراحة بعد المجهود الجسدى يقوى ويعيد بناء الجسم.

٨٥- تعلم القراءة السريعة. فالعديد من الدورات والكتب متوفرة لمساعدتك. من السهل جداً لمتوسطى السرعة فى القراءة مضاعفة سرعة قراءتهم بمساعدة بعض الأفكار والتقنيات البسيطة. صممت بعض الدورات للذهاب إلى ما هو أبعد من مضاعفة سرعتك، لكن ذلك يتطلب الممارسة المستمرة. مضاعفة سرعة القراءة ستوفر لك نصف الوقت، مما يتيح لك المزيد من الوقت لمهام أكثر حيوية.

٨٦- ركز على الهدف فى جميع الأوقات. اعرف هدفك. كن مدركاً لهدفك وعندها ستشعر بالإنجاز عند إكمال كل مهمة. تذكر ما تسعى إليه بشكل واضح فى عقلك، ستدرك عندها أنه من الضرورى العمل بجد لإنجاز الأعمال.

٨٧- تمسك بجدول أعمالك. مع أنه من الطبيعى أن تظهر أشياء أخرى تعمل على تشتيت انتباهك، إلا أنك لا يجب أن تنجرف وراءها. عندما يحدث شئ يشتت الانتباه، لاحظه، سجل تفاصيله، أجله لوقت آخر. بعد أن تنهى عمل اليوم الهام، ارجع إلى ملاحظاتك وتعامل مع أسباب المقاطعة.

٨٨- أعر انتباه خاص للأشياء الصغيرة. بمرور الوقت تكون تلك الأشياء هى اللحظات التافهة التى تؤدى إلى قلة الإنتاج على مدار العمر، تبدو تلك الأيام والساعات والدقائق مدة كبيرة من الزمن كان يمكن أن تستثمرها بشكل أفضل.

٨٩- طوال يوم العمل ركز اهتمامك دائماً على إنجاز أكثر الأعمال أهمية. سيجعلك هذا الإجراء متميزاً عن الباقين. الفاشلون دائماً مشغولون جداً، لكنهم نادراً ما ينجزون المهام الأكثر إنتاجاً.

٩٠- أنشئ نظام تنبيه لتذكيرك مسبقاً بالمهام القادمة والمناسبات والتواريخ الخاصة ومواعيد التسليم التنبيه هو رسائل تذكير دورية تضيفها إلى جدولك اليومى. حيث يتيح لك كل من التحضير ورسائل التذكير المنتظمة وقتاً للقيام بأى عمل أو مهمة.

٩١- راقب وقتك فى أسبوع. سجل كل ساعة وكل دقيقة. ثم راجع ما سجلته فى نهاية الأسبوع. ارصد عدد الساعات وكيفية استغلالها. إذا فرقت بصدق بين الوقت الذى أنتجت فيه وأوقات الأنشطة الأخرى فى حياتك، تأكد أنك ستكتشف فرصا مؤكدة للتحسن المؤثر.

٩٢- لاحظ متى يجب أن تغير اتجاهك. إذا كانت خطتك أو استراتيجيتك لا تسفر عن شئ بينما أنت مستمر فى العمل، توقف وابدأ التغيير. قلل خسارتك فى الوقت والطاقة عندما لا تسفر مجهوداتك عن شئ. عدل نظرتك. صحح مسارك.. اتبع طريقة أخرى تؤدى لك المهمة.

٩٣- انتبه للأشياء الصغيرة التى تضيع الوقت. توفير دقيقتين كل يوم يصنع اختلافاً كبيراً على مدار العمر. فكر بشكل عملى. ركز على هذه النقطة ثم انتبه للوقت الذى تضيعه أمام خزانة ملابسك محاولاً تقرير ماذا ترتدى، أو فى البحث عن مفاتيح سيارتك عندما تنسى مكانها. حياتك ليست أكثر من

مجموعة من الدقائق والساعات والأيام.

٩٤- ضع سجلا دقيقا للوقت اللازم لإتمام كل مشروع أو عمل أو مهمة. ستساعدك مثل هذه الوثيقة مستقبلاً على تقدير الوقت المطلوب. رؤية خطة مكتوبة للوقت على الورق ستوحى لك فى أغلب الأحيان. وستكتشف الأوقات التى يمكن أن تحسن فيها من كفاءتك.

٩٥- قم بالدراسة مسبقا. أعرف متى يسلم المشروع وما يجب عمله لإنجاز الخطوات المحددة. قبل بداية أول خطوة لإنجاز العمل، حدد كل الخطوات المطلوبة لإنجازه. استقطع وقتاً لمداخلات الموظفين والعاملين بالمشروع. وقد تشمل المداخلات المكتبية وزملاء العمل والباعة والزبائن. ما الوقت المطلوب لكل منها؟ ما العمل الذى يمكن إنجازه فى المكتب؟ ما هى المعلومات أو التجهيزات التى قد تستعين بها من مكان آخر؟ تعطيك الدراسة السريعة مجالاً أفضل للعمل القادم.

٩٦- استثمر وقتك فى إنجاز العمل الحقيقى -ذلك العمل الذى سيساعدك على إنجاز مهمة تلو الأخرى. انشغل بعمل كل ما هو مهم ويخص المشروع الذى أمامك. اترك كل التخطيط والترتيب لنهاية اليوم، بعد انتهاء العمل اليومى الهام.

تغلب على عادة التأجيل

٩٧- قيم المهمة التى تتهرب منها. ما الذى يمنعك للبدء بها؟ غالباً ما تبدو المهمة شاقة. طريقة التغلب على ذلك هو أن تقسمها إلى مهام صغيرة. قسم المهمة الكبيرة إلى مهام ثانوية تنجز أسرع وأسهل. قسمها وستصبح أقل صعوبة. انظر إليها كسلسلة من المهام الصغيرة، ثم أنجزهما واحدة تلو الأخرى.

٩٨- قدر النتائج. ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا أجلت أو أخفقت فى إكمال هذه المهمة؟ وفى المقابل؟ ما هى أفضل نتيجة محتملة لإنجاز هذا العمل

فى الوقت المحدد؟ قم الآن بالخطوة الصائبة وابدأ العمل فوراً.

٩٩- ابدأ فوراً. ابدأ الآن. قيم الوضع فى الحال وقم بالخطوة الأولى لبدء العمل. حتى أكثر المهام صعوبة يمكن أن تصبح أكثر سهولة عندما نعقد العزم ونبدأ بها. ابدأ بتكوين سمعة بقدرتك على إنجاز الأعمال. فتأجيل العمل الهام يجعلك تبدو أقل التزاماً بالإنجاز.

١٠٠- أفصح للجميع عن التزامك لتتمسك به. عليك أن تجد شخصاً ما تكون محرجاً منه إن لم تفى بالتزامك. شارك هذا الشخص فى هدفك وتوقيتك لإنجازه. ثم ابدأ بالعمل مباشرة. إعلان التزامك يجبرك على أن تكون مسئولاً. ستكون أقل تضييعاً للوقت وأكثر حرصاً على تحطيم الوقت القياسى وعمل المهام الضرورية.

١٠١- قم بأى شئ يساعدك على الاقتراب من إنجاز مميز لمهمتك. افتح ذلك الملف، اتصل بأول رقم على قائمتك، أو حتى اكتب السطر الأول فى رسالتك -أو كل ما يمكن أن يساعدك على الاستمرار، وبهذا تبدأ الاندماج بالعمل.

١٠٢- فكر قبل أن تفعل. إذا واجهت صعوبة فى البدء، خذ خمس دقائق للتفكير فى الموضوع أولاً. ابحث عن أسباب التأجيل. حفز نفسك لتحليل سبب تأخيرك هذا المشروع. ثم واجه هذا السبب. واجه مخاوفك باتخاذ إجراء إيجابى.

١٠٣- قم بعمل ما أجلته أولاً. أنجز هذه المهمة المزعجة فى بداية اليوم. وعندما تكتمل ستشعر بالنشاط وسيكون باقى اليوم سهلاً.

١٠٤- انتبه للأعذار التى تتخذها لإرجاء بعض المهام، من أجل مهام أخرى. أرجع دائماً للخطوة الأكثر أهمية فى هذه اللحظة وأعمل على إنجازها. من السهل الوقوع فى فخ العمل بجد أكثر لإنجاز مهمة أخرى كوسيلة لتجنب عمل ما يجب عمله فعلا. تحكم فى نفسك وعدل طريقة عملك.

١٠٥- روح عن نفسك. ابعد الملل وحول العمل للعبة مرحة. تحدى نفسك لتحطيم رقمك القياسى فى السرعة أو لتصبح أكثر كفاءة، أو لإيجاد طرق أكثر إنتاجاً لإنجاز هذه المهمة. عندها تحسن معدل إنتاجك، استمتع قليلا، أكمل هذا العمل الممل وقد تكتشف شئ ثورى حقيقى يمكن أن يغير من تفكيرك التقليدى.

١٠٦- أعرف ما هى أسباب تأخيرك ثم اتخذ بعض الإجراءات. خذ بعض الوقت وتحدث مع نفسك قبل القيام بشئ ما قد يكون صعباً أو غير مناسب أو مضجر جداً؟ استمع إلى صوتك الداخلى لكن كن مستعداً لإنهائه إذا منعك عن عمل الأشياء المهمة. نادراً ما تكون المهمة صعبة كما تبدو. عادة يكون (التحضير للعمل أسوأ من العمل نفسه).

١٠٧- غير موقفك تجاه هذه المهمة أو أى مهمة بحيث تصبح أكثر قابلية لإنجازها. امنع نفسك عن الشكوى من العمل الذى يجب أن تقوم به، وأجعل هذا التغيير ثابتاً. فقد تضيع معظم الوقت لتحفيز نفسك للقيام بمهمة ما بينما يكون من السهل إنجازها بمجرد البدء بها.

١٠٨- اكتشف سبب تأجيلك للعمل. وتلك بعض الأسباب الرئيسية للتأجيل:

أ- قد تبدو أشياء أخرى أكثر أهمية.

ب- قد تبدو المهمة مضجرة بحيث يكون من الأسهل عمل شئ آخر.

ج- قلة ثقة الشخص فى قدرته على إنجاز المهمة.

١٠٩- أعد تخطيط المهام المضجرة لجعلها أكثر قبولاً لإنجازها. ما من شئ فى حد ذاته يكون جيد أو سيئ. إنما التفكير تجاه هذا الشئ هو الذى يجعله كذلك. وما من شئ سهل ولا صعب حتى نقرر نحن ذلك. كيفية نظرتك للمهمة هى التى تحدث فرقاً كبيراً. أنظر إليها بشكل إيجابى وستنجزها أسرع وبقبول أكثر. وعندما تتقن هذه المهارة، ستقهر وسواس التأجيل.

١١٠- حول المهمة إلى عمل شيق وعندها سيصبح إنجازها أسهل. لأننا لا نؤجل عمل الأشياء التى تشعرنا بالراحة. اجعلها متعة. اخلق منها تحدى أو منافسة. حولها إلى مغامرة مثيرة. فى أغلب الأحيان يكون الإرهاق الجسدى هو سبب التأجيل. وفر بيئة مريحة بقدر الإمكان وعندها سيهدأ الألم وتتساه وتعمل على إنجاز المهمة.

١١١- تخيل أن المهمة قد اكتملت بنجاح. عزز مشاعر البهجة بالنجاح والإنجاز. واحتفظ بهذه التجارب الحسية فى عقلك واسترجعها من وقت لآخر. استرجع هذه الأحاسيس وسيعمل العقل على تنفيذها واقعياً.

١١٢- أعمل قائمتين على ورقة واحدة. قم أولاً بتقسيم الصفحة طولياً إلى عمودين متساويين. على اليسار، أكتب كل أسباب تأجيل المهمة. وعلى اليمين، أكتب أسباب القيام بها. والآن قم بلعبة صغيرة. لا تحاول تكديس الأسباب التى تبدو فى مصلحة القيام بالعمل، لأن هذه خطوة واختيار خاطئ، والأحمق وحده هو من يحاول عمل ذلك.

١١٣- هاجم المشكلة معتبراً نفسك سيد الموقف. فكر بأشخاص تعرفهم وتعجب بإنجازاتهم. والآن، تخيل أنك كل هؤلاء الأشخاص. كيف سيواجهون الموقف؟ ما الإجراء الذى سيتخذونه؟ وماذا سيفعلون لإنجاز العمل؟ ثم لخص الخطوات التى قام بها الشخص المميز الذى أكمل المهمة الموكلة إليه. وعندها اتبع خطواته.



الحياة إما ان تكون مغامرة جريئه.. أو لا شئ (هيلين كيلر)

ليس هناك من هو اكثر بؤساً من المرء الذى أصبح اللا قرار هو عادته الوحيدة (وليام جيمس)

إذا لم تحاول أن تفعل شئ أبعد مما قد أتقنته.. فأنك لا تتقدم أبدا (رونالد. اسبرورت)

عندما أقوم ببناء فريق فأنى أبحث دائما عن أناس يحبون الفوز، وإذا لم أعثر على أى منهم فأننى ابحث عن أناس يكرهون الهزيمة (روس بروت)

إن أعظم اكتشاف لجيلى، هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته، إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية (وليام جيمس)

إن المرء هو أصل كل ما يفعل (ارسطو)

يجب أن تثق بنفسك.. وإذا لم تثق بنفسك فمن ذا الذى سيثق بك!!؟؟

إن ما تحصل عليه من دون جهد أو ثمن ليس له قيمة.

إذا لم تفشل، فلن تعمل بجد.

ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرصة النجاح.

الهروب هو السبب الوحيد فى الفشل، لذا فإنك تفشل طالما لم تتوقف عن المحاولة.

إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هى الانتصار (ونستون تشرشل).

لعله من عجائب الحياة، إنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى القمة، فإنك دائما تصل إليها (سومرست موم)

إن ما يسعى إليه الإنسان السامى يكمن فى ذاته هو، فيسعى لما لدى الآخرين (كونفو يشيوس)

قد يتقبل الكثيرون النصح، لكن الحكماء فقط هم الذين يستفيدون منه (بابليليوس سيرس)

ليس هناك أى شئ ضرورى لتحقيق نجاح من أى نوع أكثر من المثابرة، لأنه يتخطى كل شئ حتى الطبيعة.

عليك ان تفعل الأشياء التى تعتقد أنه ليس باستطاعتك أن تفعلها (روزفلت).

من يعش فى خوف لن يكون حراً أبدا (هوراس)

الرجل العظيم يكون مطمئناً، يتحرر من القلق؟، بينما الرجل ضيق الأفق فعادة ما يكون متوتراً (كونفويشيوس)

إن عينيك ليست سوى انعكاسا لأفكار (د إبراهيم الفقى)

إن الاتصال فى العلاقات الإنسانية يتشابه بالتنفس للإنسان، كلاهما يهدف إلى استمرار الحياة (فرجينيا ساتير)

افعل الشئ الصحيح فأن ذلك سوف يجعل البعض ممتناً بينما يندهش الباقون (مارك توين)

أن العالم يفسح الطريق للمرء الذى يعرف إلى أين هو ذاهب (رالف و.أمرسون)

إنسان بدون هدف كسفينة بدون دفة كلاهما سوف ينتهى به الأمر على الصخور (توماس كارليل)

ليست الأهداف ضرورية لتحفيزنا فحسب، بل هى أساسية فعلاً لبقائنا على قيد الحياة (روبرت شولر)

إن السعادة تكمن فى متعة الإنجاز ونشوه المجهود المبدع (روزفلت)

إن الاتجاه الذى يبدأ مع التعلم سوف يكون من شأنه أن يحدد حياه المرء فى المستقبل (أفلاطون)

ليس هناك وصفاً للقائد أعظم من أنه يساعد رجاله على التدريب على القوة والفعالية والتأثير (منسيوس).

إن الاكتشافات والإنجازات العظيمة تحتاج إلى تعاون الكثير من الأيدى

ومن يتهيب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر

الوطنية لا تكفى وحدها... ينبغى ألا نضمر حقدا أو مرارة تجاه أيا كان.

فى كل الأمور يتوقف النجاح على تحضير سابق وبدون مثل هذا التحضير لابد أن يكون هناك فشل

إن قضاء سبع ساعات فى التخطيط بأفكار وأهداف واضحة لهو احسن وأفضل نتيجة من قضاء سبع أيام بدون توجيه أو هدف

الحكمة الحقيقية ليست فى رؤيا ما هو أمام عينيك فحسب!! بل هو التكهن ماذا سيحدث بالمستقبل

اغرس اليوم شجره تنم فى ظلها غداً

عندما تعرض عليك مشكله أبعد نفسك عن التحيز والأفكار المسبقة. وتعرف على حقائق الموقف ورتبها ثم اتخذ الموقف الذى يظهر لك انه أكثر عدلاً وتمسك به.

يجب أن تكون عندنا مقبرة جاهزة لندفن فيها أخطاء الأصدقاء.

مع كل حق مسؤولية.. فلماذا لا يذكر الناس إلا حقوقهم.؟؟

خلق الله لنا يدين لنعطى بها فلا يجب إذا أن نجعل من أنفسنا صناديق للادخار وإنما قنوات ليعبرها الخير فيصل إلى غيرنا.

أعمالنا تحددنا بقدر ما نحدد نحن أعمالنا!!

إن أرفع درجات الحكمة البشرية هى معرفة مسايرة الظروف وخلق سكينه وهدوء داخليين على الرغم من العواصف الخارجية.

البحث يعلم الإنسان الاعتراف بخطئه والافتخار بهذه الحقيقة أكثر من أن يحاول بكل قوته الدفاع عن شئ غير منطقى خوفا من الاعتراف بالضعف بينما الاعتراف علامة القوة.

إن الخصال التى تجعل المدير ناجحا هى الجراءة على التفكير والجراءة على العمل والجراءة على توقع الفشل!!..

قدرتك على حفظ اتزانك فى الطوارئ ووسط الاضطرابات وتجنب الذعر هى العلامات الحقيقية للقيادة.

الرئيس هو ذلك الرجل الذى يتحمل المسؤولية فهو لا يقول غُلب رجالى إنما يقول غُلبت أنا... فهذا هو الرجل حقاً.

نحن نعيب على الآخرين أنهم يرتكبون نفس أخطائنا!!!.

امدح صديقك علناً... عاتبه سراً!!!!

أول الشجرة ((..النواة!!!))

إذا نفذت خطأ سوف تنفذه رديئاً.

يستحيل إرضاء الناس فى كل الأمور.. ولذا فإن همنا الوحيد ينبغى أن ينحصر فى إرضاء ضمائرنا!

الأفضل أن تصل مبكراً ثلاث ساعات من أن تتأخر دقيقة واحدة.

السيطرة ضارة إلا سيطرتك على نفسك!!..

لا يقاس النجاح بالموقع الذى يتبوأه المرء فى حياته.. بقدر ما يقاس بالصعاب التى يتغلب عليها!!..

العبرة فى عدد الإنجازات المحققة بغض النظر عن من الذى حققها!.

من اكثر الأخطاء التى يرتكبها الإنسان فى حياته.. كانت نتيجة لمواقف كان من الواجب فيها أن يقول لا... فقال نعم!!!

الصلاح مصدر قوة فالرجل المستقيم الصدوق النافع قد لا يصبح مشهوراً أبداً... لكن يصير محترماً ومحبوباً من جميع معارفه.. لأنه أقام أساساً متيناً من النجاح وسوف يأخذ حقه من الحياة.

إن على المرء أن لا ينسى الجانب الإنسانى فى تعامله مع الآخرين سواء فى حياته العملية أو الاجتماعية.

إذا حُملت المسؤولية لمن لا يستحقها فسوف يكشف عن خلقه الحقيقى دائماً.

إذا كنت تجد المتعة فى عملك فسيجد الآخرون المتعة فى العمل تحت إمرتك.

قد تكون أفضل الطرق أصعبها ولكن عليك دائما بإتباعها إذ الاعتياد عليها سيجعل الأمور تبدو سهله.

عامل من أنت مسؤول عنهم كما تحب أن يعاملك من هو مسؤول عنك!!..

تعود على العادات الحسنة وهى سوف تصنعك!!..

غالبا ما يكون النجاح حليف هؤلاء الذين يعملون بجرأة، ونادراً ما يكون حليف أولئك المترددين الذى يتهيبون المواقف ونتائجها (جواهر لال نهرو).

لا يجب أن نحكم على ميزات الرجال بمؤهلاتهم، ولكن باستخدامهم لهذه المؤهلات.

نحن نسقط لكى ننهض... ونهزم فى المعارك لنحرر نصراً أروع.. تماما كما ننام لكى نصحوا أكثر قوةً ونشاطاً (براونبخ).

الرجل الناجح هو الذى يظل يبحث عن عمل، بعد أن يجد وظيفة!!

ينقسم الفاشلون إلى نصفين: هؤلاء الذين يفكرون ولا يعملون، وهؤلاء الذين يعملون ولا يفكرون أبداً (جون تشارلز سالاك).

لا يصل الناس إلى حديقة النجاح دون أن يمروا بمحطات التعب والفشل واليأس، وصاحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف فى هذه المحطات.

إننا ندفع ثمنا غالياً من جراء خوفنا من الفشل. إنه عائق كبير للتطور يعمل على تضييق أفق الشخصية ويحد من الاستكشاف والتجريب، فلا توجد معرفة تخلو من صعوبة وتجربة من الخطأ والصواب.... وإذا أردت الاستمرار فى المعرفة عليك أن تكون مستعداً طيلة حياتك لمواجهه خطورة الفشل (جون جاردينر).

يلوم الناس ظروفهم على ما هم فيه من حال.. ولكنى لا أؤمن بالظروف فالناجحون فى هذه الدنيا أناس بحثوا عن الظروف التى يريدونها فإذا لم يجدوها وضعوها بأنفسهم(برنارد شو).

جوهر الإدارة هو قوة التنبؤ قبل حدوث الأشياء (هنرى فابول)





فهرس المحتويات

مطبعة زهران
16ش الدرديري - الأزهر
تليفاكس : 554 7 510 2 (202) 002
002 (012) 02 02 208